

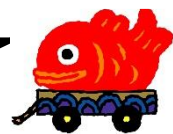
給食だより 1月

令和5年(2023年)12月25日

札幌市立柏中学校



大切にしたい日本の行事食



日本には昔から四季折々に受け継がれてきた行事がたくさんあります。その行事と切っても切り離せないのが「行事食」です。正月や祭りなどの行事の際に、地域の人々が集まって食事の時間をともに過ごすことで家族や地域の絆が強まるなど、行事と食事は密接な関係があります。

現在では、御家庭で行事食を作ったり食べたりする機会が減っているようですが、年末年始は家族そろって食卓を囲む機会も多いのではないのでしょうか。おせち料理の由来等をご紹介します。

おせち料理(正月)

年の初めに食べるおせち料理は、地域や家庭により異なり、代々受け継がれているものが数多くあります。料理のひとつひとつには健康や長寿の願いが込められています。

黒豆

家族みんなが一年間、まめ(健康)で暮らせますようにという願いが込められています。



伊達巻き

形が書の巻物に似ていることから、文化の発展を願う気持ちが込められています。



昆布巻き

昆布(こぶ)を喜ぶという言葉にかけて、おめでたい品としておせち料理に使われます。



数の子

数の子は、にしんの卵です。卵の数が多いことから、子孫繁栄を願います。



えび

火を通すと背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできるようにと長寿を願います。



栗きんとん

「金団」と書き、黄金色の財宝にたとえられます。今年も豊かな生活が送れますようにという願いが込められています。



田作り

材料の「ごまめ」は昔、田植えの時に肥料として使われていたことから、五穀豊穡を願う意味があります。



紅白なます・紅白かまぼこ

紅白なますは、お祝いの水引を表しています。かまぼこは、紅白のおめでたい彩りからおせちの定番になったようです。



雑煮

1年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な日本料理です。地方によって形や味付けはさまざまです。角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・味噌仕立ての他、入れる具も鶏肉やぶり、里いも、大根、みつばなどいろいろあります。

また、あん入りもちの雑煮やもちを入れない雑煮などもあります。



1月のよていにन्दて

《参考にしてください》
★・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび ＊バラ科の果物
◎アレルギー対応可能献立
※牛乳は毎日つきます。
※果物は変更になる場合があります。

月 15日	火 16日	水 17日	木 18日	金 19日
ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	ゆであげスパゲティ マトソース 小松菜サラダ	炊き込みいなり いわしのみぞれかけ おひたし	ごはん スンドゥブチゲ カラフトししゃものから揚げ ごま和え	ソフトフランスパン ◆小松菜のグラタン 厚揚げのサラダ 天草オレンジ
ごはん/白玉もち 鶏肉 つと 高野豆腐 人参 大根 ごぼう しいたけ 長ねぎ ほうれん草 /ぶり しょうが いりごま/大 根 人参/	スパゲティ オリーブ油 パセ リ ベーコン えび いか あ さり 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 小麦粉 トマト 油 /ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき いりごま のり/いわし 小麦粉 片栗粉 油 大根 しょうが/小松菜 もやし かつおぶし/	ごはん/豆腐 豚肉 油 しょうが にんにく ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ にら/カラフ トししゃも 小麦粉 片栗粉 油/ 小松菜 もやし すりごま/	ソフトフランスパン/ベーコン 玉 ねぎ 小松菜 マカロニ マッシュ ルーム 小麦粉 バター 油 チー ズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パ ン粉 粉チーズ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 いりごま ごま油 /天草オレンジ/
22日	23日	24日	25日	26日
＊肉炒め丼 味噌汁（じゃがいも） いよかん	しょうゆラーメン シナモンポテト パイン缶	◆豆腐入りカレーピラフ 野菜コロッケ ◆＊◎フルーツサワー	和風そぼろごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ） 揚げぎょうざ	★◆横割パンズ ◆ベーコンシチュー 日本海産ホッケフライ スライスチーズ あさりのサラダ
精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りん ご しょうが にんにく 片栗 粉 ごま油 いりごま/じゃが いも にら みそ/ いよかん/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/さつ まいも 油/パイン缶/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュ ルーム グリンピース 油/じゃが いも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリンピース 脱脂粉乳 いりごま 小麦粉 パン粉 油/みかん缶 パ イン缶 黄桃缶 洋なし缶 なつみ かん缶 ヨーグルト/	精白米 鶏肉 豆腐 切干大根 し いたけ いりごま しょうが ごぼ う 人参 油揚げ ひじき 油/小 松菜 たもぎだけ 玉ねぎ みそ/ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にら 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 小麦粉 片栗粉 油/	横割パンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バ ター 油 牛乳 豆乳 チーズ ス キムミルク/ほっけ パン粉 油/ス ライスチーズ/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 いりご ま ごま油/
29日	30日	31日	1日	2日
ごはん ＊ピリからすき焼き ◎★さつまいも天ぷら おかかふりかけ	カレーうどん ◆バターポテト いよかん	深川めし ★◎豚肉のカレーフライ 磯あえ	鶏ミックス丼 味噌汁（高野豆腐） しょうが和え	★◆レーズパン ◆ポーククリームシチュー ほうれん草とベーコンのサラダ ＊りんご
ごはん/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ だけ すりごま ごま油 しょ うが にんにく りんご 油/ さつまいも 小麦粉 卵 油/ しらす干し かつおぶし のり ごま/	ソフトめん 鶏肉 つと 油揚 げ 人参 玉ねぎ ごぼう し いたけ ほうれん草 たもぎだ け 長ねぎ 小麦粉 油/じゃ がいも バター 牛乳 スキム ミルク/いよかん/	胚芽米 大麦 あさり しょう が 人参 ごぼう 油 葉大根 /豚肉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 油/小松菜 も やし のり/	精白米 鶏肉 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 油 人参 玉ねぎ た けのこ しいたけ ビーマン いりごま/高野豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/小松菜 もやし しょうが/	レーズパン/豚肉 じゃがい も 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ベーコ ン ほうれん草 もやし 油 いりごま/りんご/

〇給食で使用している食品について〇

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

〇献立紹介〇

12月の献立「肉片湯（ローペンタン）」をアレンジした「あったか冬野菜のスープ」を紹介します。冬においしい野菜をたくさん使用しています。また、とろみがあり体が温まるスープです。

【材料（4～5人分）】

豚肉 100g
しょうが 少々
醤油 小さじ1
酒 小さじ1/2
かたくり粉 少々

にんじん 30g
大根 40g
白菜 150g
長ねぎ 15g
干しいたけ ... 1枚

醤油 大さじ1
塩 小さじ1/3
黒こしょう 少々
酒 小さじ1
ごま油 小さじ1/2

スープ 800ml
※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切ってボウルに入れ、すりおろしたしょうが、醤油、酒で下味をつける。
- ② にんじん、大根はだんざく切り、白菜はせん切り、長ねぎは小口切りにする。干しいたけはもどしてせん切りにする。
- ③ 鍋にスープを入れ、にんじん、大根、しいたけを入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、①の豚肉にかたくり粉をまぶし、重ならないように鍋に入れる。
- ⑤ 白菜と長ねぎを入れて煮て、醤油、塩、黒こしょう、酒、ごま油を入れて調味し、できあがり。

