



令和7年(2025年)12月24日発行

札幌市立柏丘中学校

1月号

26日から冬休みに入ります。年末年始中は、何かと楽しい行事が続き、ごちそうを食べることも多くなります。また、つい夜更かしをして、朝、起きるのが遅くなるなど、生活リズムも不規則になります。むやみに食べ過ぎないように注意し、冬休み中であっても家族みんなで規則正しい生活を心がけ、健康に過ごしましょう。

行事食を楽しもう!

1月は「睦月」といいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」することから名付けられたといいます。1年の初めの月でもあるため、1年を健康に過ごすための願いが込められたさまざまな行事が行われます。またそうしたときに食べる行事食をとても身近に感じることができる月です。

おせち料理		もともとは五節句などの「節」の日に食べるごちそうのことを言いましたが、今では正月のおせち料理だけを指すようになりました。祝い肴、酢の物、焼き物、煮染めといった料理ごとに重箱に詰めます。日持ちする料理が多いのは、正月に火を使う煮炊きを避けたからといわれます。それぞれの料理には、1年を健康に、そして幸せに暮らすための願いが込められています。
お雑煮		おもちに具をあしらったお正月の祝いの膳の汁物です。地方や家庭により具はさまざまです。仕立て方も、だしとしょうゆのすまし汁、みそを使ったみそ汁などいろいろです。もちにも丸もちを使うか、切りもちを使うか、また一度焼いてから入れるのか、そのまま入れるのかといった違いもあります。みんなで調べてみてもおもしろいですね。
七草がゆ		せり、なすな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだおかゆを食べて1年の無病息災を祈ります。百人一首の「君がため 春の野に出て 若菜摘む我が衣手に 雪は降りつつ」（光孝天皇 830～887）は、この七草つみを詠んだ句といわれます。
鏡開き		お正月に神様にお供えしたもちを下げる、木づちや手で割りほぐします。刃物は使いません。ただし「割る」や「切る」では縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。もちは汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることを「歯固め」ともいいます。歯が丈夫で長生きできますようにという願いを込めて行います。
小正月		昔の暦で1月15日は1年で一番初めの満月でした。その年の豊作を願う行事や、正月飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」が行われます。小豆飯や小豆がゆを食べる地方もあります。お正月に忙しかった女性たちも一息つけたため「女正月」ともいわれます。
全国学校給食週間		1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦時中に一度途絶えた日本の学校給食が、国内外の多くの人の善意や協力で再開できたことを記念して、学校給食の意義や役割について考えてみる1週間です。この期間を通して、あらためて食べ物の大切さや食べ物を作る人たちの思いを知り、よく感謝して食べるようにならう。



★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。

★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。

★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。

月	火	水	木	金
牛乳の推しポイント！				
「カルシウムが特盛！」				
<p>骨はカルシウムの貯金箱です。毎日コツコツ貯めることで身長が伸びます。牛乳は他の食品に比べてカルシウムの吸収率がとても高く一度にたくさん摂取できます。</p>				
「たんぱく質大盛！」				
<p>牛乳はたんぱく質を構成する必須アミノ酸のバランスがとてもよく、コップ2杯で一日に必要な必須アミノ酸をとることができます。質の高いたんぱく質が豊富で筋肉づくりや免疫力の向上に効果があります。</p>				
<p>牛乳が白いのは液体の中に小さなたんぱく質と乳脂肪が、浮遊して乱反射することで白く見えるからです。乳脂肪は、とても燃焼しやすい脂肪なので、太る心配はありません。</p>				
19 ●★背割りコッペパン 焼きフランク ★白菜と肉ボールのクリーム煮 コールスローサラダ	20 肉炒め丼 みそ汁 十勝大豆コロッケ	21 広東メン(えび入り) 大学芋 天草(みかん)	22 焼豚チャーハン 星のコロッケ ★☆ヨーグルト和え	16 お正月メニュー ごはん 白玉汁 ぶりのみぞ照り焼き 紅白なます
背割りコッペパン/ポークウインナー/白菜・豚肉・すりみ・焼き豆腐・片栗粉・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/キャベツ・人参・ホールコーン	精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく/じゃがいも・わかめ・長ねぎ・みそ/じやがいも・大豆・玉ねぎ・マッシュポテト・パン粉・小麦粉	ソフトラーメン・メンマ・豚肉・生姜・にんにく・えび・いか・もやし・玉ねぎ・白菜・人参・筍・椎茸・きくらげ・長ねぎ・チンゲン菜・ごま油/さつまいも・水あめ・黒砂糖・黒ごま/天草	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・ホールコーン・椎茸・グリンピース・ごま油/豚肉・鶏肉・じやがいも・マッシュポテト・玉ねぎ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・ヨーグルト	精白米/白玉・鶏肉・つと・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・椎茸・ぶり・赤みそ・ごま/大根・人参
26 👑揚げパン 塩ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	27 カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ みかん	28 みそうどん ★チーズポテト焼き 黄桃缶	29 鶏ごぼうごはん ★かぼちゃチーズフライ からし和え	30 ごはん 肉片湯(ローベンタン) △ししゃもカレー天ぷら のりとあさりの佃煮
ソフトフランス・グラニュー糖/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油/いちごのデザート	精白米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース/ほうれん草・ベーコン・もやし・ごま/みかん	ソフトめん・鶏肉・生姜・にんにく・ごま油・豆みそ・赤みそ・すりごま・かまぼこ・油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ/じやがいも・バター・牛乳・スキムミルク・チーズ/黄桃缶	胚芽米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・にんじん・油揚げ・白みそ・赤みそ・黒砂糖・ごま/かぼちゃ・チーズ・牛乳・マーガリン/ハム・小松菜・もやし	精白米/豚肉・生姜・人参・白菜・椎茸・筍・ほうれん草・長ねぎ・ごま油/子持ちししゃも・卵/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ

※アレルギー表示 ●卵使用 ★牛乳・乳製品使用 ☆柑橘系以外の果物使用 △子持ちカラフトししゃも使用

<リクエスト給食結果発表>

給食週間中にアンケートを行いました。結果を発表します。

<パン>	1位揚げパン(ソフトフランス)	2位揚げパン(コッペパン)	3位角食+チョコクリーム
<ごはんのおかず>	1位スンドウブチゲ	2位マーぼー豆腐	3位肉じゃが
<まぜごはん>	1位とりめし	2位ビビンバ	3位焼豚チャーハン
<カレー・丼>	1位とり天丼	2位ハヤシライス	3位ポークシチュー
<めん>	1位みそラーメン	2位しょうゆラーメン	3位ゆであげミートソース
<サラダ・和え物>	1位ラーメンサラダ	2位ナムル	3位小松菜とベーコンのサラダ
<デザート>	1位温州みかんゼリー	2位フルーツ白玉	3位フルーツミックス

※1位になったメニューは3学期に実施します。楽しみにしていてください。