

# ランチタイム 1月

2025年（令和7年）12月25日 栄小学校 北園小学校 給食だより

冬休みは、ご馳走を食べたり夜ふかしをしたりと不規則な生活になりがちです。また、インフルエンザや風邪、ノロウイルスによる感染症が流行する季節です。予防のためにも手洗い、うがいをこまめにしましょう。朝昼夕にバランスの良い食事をとり、適度に体を動かし、冬休みを元気にすごしましょう。

## 日本の伝統的な行事、行事食

年末年始は日本の伝統的な食文化にふれる機会が多くなります。行事食とは季節の節目やお祝い事、伝統的な行事の際にいただく特別な料理のことです。家族の健康や幸せなどを願う意味が込められていて、旬の食材で季節感を味わうことができます。給食では、1月19日におせち料理の「紅白なます」が出ます。

### 年越しそば（12月31日）

大みそかに年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や、そばが他の麺よりも切れやすいために「今年一年の災厄を断ち切る」などの意味があるそうです。



### 鏡餅（12月28日～1月11日）

鏡餅は新年の神様である「年神様」へのお供え物で、飾りの全てに縁起の良い意味があります。1月11日の「鏡開き」には、お供えしていた鏡餅を下ろし、無病息災を願って食べます。



### おせち料理（1月1日～3日）

日本では昔から季節の変わり目（節句）とする日に神に供えものをして宮中行事が行われていました。その時の料理が「御節供（おせちく）料理」と呼ばれており、「おせち料理」の由来となりました。

北海道では大みそかの夜から食べる家庭が多いです。



### 七草粥（1月7日）

「春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）」を入れたおかゆを食べて一年の無病息災を祈ります。

不足しがちな野菜をとるという先人の優れた知恵であり、お正月にご馳走を食べすぎた胃を休めるという意味もあります。



おせち料理に使う食材や料理は、それぞれにいろいろな願いや意味が込められています。

#### 伊達巻：学問成就

巻物に似ていることから  
「知恵が増えるように」  
という願い



#### 栗きんとん：金運

黄金色が「金」を連想させる  
ことから「豊かな1年である  
ように」という願い



#### 紅白なます

紅白の水引に見立てた  
縁起のよい料理



#### 黒豆：健康

「まめに（健康に）  
過ごせるように」という願い



#### 数の子：子孫繁栄

ニシンは一度にたくさん卵を  
産むことから「子どもがたくさん  
うまれるように」という願い



#### 昆布巻き

よろこんぶ（喜ぶ）の  
語呂合わせから  
縁起のよい料理



#### えび：長寿

えびのように腰が曲がるまで  
「長生きできるように」という願い





# 1月よていこんだて



月	火	水	木	金
※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。 ※牛乳(200ml)は毎食つきます。 ※献立に使用している食材を記入しています。(冷凍食品や調味料等の詳しい原材料が知りたい方はお知らせください。) ※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。 ※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。 ※清潔なエプロン、三角巾(帽子)、マスク、ランチマットを御用意ください。☆記名をお願いします。 ◎身支度(エプロン・三角巾・マスク)がないと盛り付けや配り係などは、できません。			<b>15 (め ん)</b> 醤油ラーメン 大学芋 くだもの ヴィトラ-刈 豚肉 ムナ ショウが にんにく 清酒 サラダ 油 つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くきわかめ 醤油 みりん風調味料 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 昆布 /さつまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒ごま/パイン缶詰(予定)	<b>16 (ごはん)</b> わかめごはん けんちん汁醤油味 揚げぎょうざ 米 おおむぎ 清酒 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 醤油 食塩 清酒 むろあじ 昆布 宗田 /ぎょうざ 揚げ油/
<b>19 (ごはん)</b> ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 紅白なます 白飯/白玉もち 鶏肉 凍り豆腐 にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ 醤油 清酒 みりん風調味料 食塩 むろあじ 昆布 宗田/さんま 小麦粉 たまね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 しょうが 白ごま でんぶん/だいこん にんじん 上白糖 穀物酢 食塩	<b>20 (パン)</b> コッペパン あさりのチャウダー たこやき風天ぷら くだもの コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 全卵 揚げ油 ケチャップ ウスターソース 赤ワイン きび砂糖 糸かつお 青のり/黄桃缶(予定)	<b>21 (ごはん)</b> 豚すき丼 みそ汁 くだもの 白飯 豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ きび砂糖 醤油 清酒 みりん風調味料 ほうれんそう/凍り豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/天草(予定)	<b>22 (め ん)</b> パスタ クリームソース スパイシーポテト ヴィトラ-刈 ベーコン こまつな たまねぎ たもぎたけ 小麦粉 バター サラダ 油 チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 白みそ 食塩 白こしょう 白ワイン 豚骨スープ/フルフィル 揚げ油 食塩 黒こしょう カレー粉 判パケダ- サツマ/	<b>23 (ごはん)</b> ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロケ くだもの 米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールン サラダ 油 黒こしょう ほうれんそう 食塩 醤油/十勝大豆コロケ 揚げ油/パイン缶詰(予定)
<b>26 (ごはん)</b> ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー 白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/ハンバーグ 揚げ油 だいこん しょうが 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 でんぶん/ブルーベリー	<b>27 (パン)</b> 横割りバンズ コーンクリーム スープ イカバーグ (照り焼きソース) あさりの スパゲティサラダ 横割りバンズ/ホールン クリーム-ソ-パン たまねぎ にんじん 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/いかハンバーグ 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風味 でんぶん/あさり しょうが 清酒 スパゲティ きゅうり にんじん 醤油 穀物酢 サラダ 油 きび砂糖 白みそ ごま油 白ごま/	<b>28 (ごはん)</b> ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 ししゃもの唐揚げ おひたし 白飯/豆腐 むきえび 小麦粉 揚げ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ グリルベ-ス しょうが にんにく サラダ 油 ケチャップ 醤油 中濃ソース きび砂糖 清酒 パプリカ 判パケダ- でんぶん 鶏がらスープ/カラフトししゃも(子供用) 清酒 小麦粉 でんぶん 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん風味 穀物酢/こまつな もやし 糸かつお 醤油/	<b>29 (め ん)</b> きつねうどん チーズポテト くだもの ヴィトラ-刈 油揚げ みりん風調味料 だし汁 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれんそう 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 昆布/じゃがいも 上白糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 食塩/いよかん(予定)	<b>30 (ごはん)</b> 豆腐入り カレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え 米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン 焼き豆腐 醤油 にんじん たまねぎ マッシュルーム サラダ 油 食塩 カレー粉/釧路産たらフライ 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 ヨーグルト/

## 冬休みを元気に過ごすために...

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気を付けましょう。



はやね 早寝  
はやあ 早起き  
あさ 朝ごはんを  
こころ 心 かけて

食べすぎに気を付けて  
たの 楽しい  
みゆやす 冬休みを!