

いただきます😊



令和5年(2023年)12月25日

今年も終わりが近づき、新しい1年がスタートしようとしています。1年の始まり(正月)に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友達や先生などと話してぜひ日本の文化に触れてみてください。

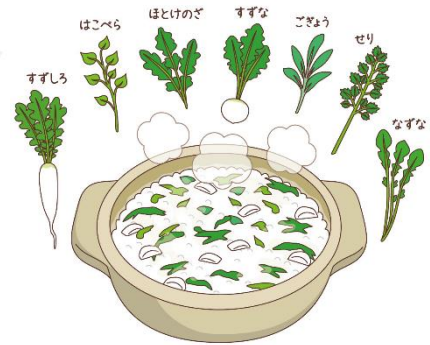
おせち料理の意味や込められた願い

黒豆 「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。 	数の子 にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。
田づくり かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。 	えび 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が込められています。
こぶ巻き よる「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。 	きんとん 「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。

©少年写真新聞社2023

1/7の朝食は七草粥を食べよう！

1月7日の朝に、正月料理のごちそうで疲れた胃腸を休めるために七草粥を食べると、1年健康で過ごせると言われています。



* 1月予定献立 *

* 牛乳は、毎回つきます *



月 22	火 23	水 24	木 25	金 26
ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	ロールパン ポテトクリーム煮 エビフライ 小松菜とコーンのサラダ	厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 果物	パスタカレーソース あさりのサラダ	小松菜ピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス
精白米/白玉もち 鶏肉 凍り豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ/ぶり 生姜 ごま/大根 人参/	ロールパン 卵 スkimミルク/ベーコン ジャが芋 玉ねぎ バター チーズ スkimミルク 牛乳 豆乳 パセリ/えび/小松菜 コーン ごま/	精白米 豚肉 モナ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま/じゃが芋 わかめ 長ねぎ/いよかん/	ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく パセリ/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン 小松菜/白花豆 ジャが芋 バター/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶/
29	30	31	2月 1	2
ご飯 石狩鍋 豚肉のごま揚げ おひたし	横割りパンズ イタリアンスープ レバー入りハンバーグ くだもの	ご飯 けんちん汁(みそ) いわしのごまフライ 大豆の磯煮	長崎ちゃんぽん(えび入) 大学芋 くだもの	たきこみいなり みそしる ほっけのオートミルフライ
精白米/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにやく ぶなしめじ 長ねぎ/豚肉 生姜 にんにく ごま/こまつな はくさい 糸かつお/	横割りパンズ 卵 スkimミルク/ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー/パイン缶/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/いわし 生姜 卵 ごま/人参 こんにやく ひじき 大豆水煮 さやいんげん/	ソフトパスタ 豚肉 生姜 にんにく えび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 筍 チンゲン菜 木耳/さつまいも 水あめ ごま/みかん/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干しいたけ ひじき ごま 焼きのり/じゃが芋 にら/ほっけ 卵 オートミール/

節分献立

* 2 月予定献立 *

* 牛乳は、毎回つきます *

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
ご飯 さつまい 鶏肉の竜田揚げ くだもの	豆パン コーンポタージュ かぼちゃコロツケ 小松菜サラダ	ご飯 にらたまスープ 鮭の焼きづけ あさりの佃煮	きつねうどん 青のりポテト くだもの	豆腐入りカレーピラフ 野菜春巻 もやしのごまサラダ
精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大 根 ごぼう 長ねぎ/鶏肉 生姜 小ねぎ/しらぬい(デコ ポン)/	豆パン 卵 スkimミルク/クリーム コーン コーン ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク /かぼちゃ ジャが芋 玉ね ぎ 脱脂粉乳/ハム 緑豆春 雨 ひじき 小松菜/	精白米/卵 にら 豆腐/鮭 生姜/ごぼう 人参 あさり 生姜 水あめ/	ソフトめん 油揚げ 干しい たけ 長ねぎ たもぎ茸 ほ うれん草/じゃが芋 青のり/ いよかん/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ パ セリ/キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 水あめ /小松菜 もやし コーン 人参 ごま/
12	13	14	15	16
建国記念の日 振替休日 	角食 白菜と肉ボールスープ オオマイ立田揚げ チョコクリーム 角食 卵 スkimミルク/豚肉 すり身 焼き豆腐 生姜 白 菜 人参 干しいたけ ほ うれん草 長ねぎ/オオマイ 生姜/豆乳 チョコレート コア コーンスターチ/	かきあげ丼(えび入) すまし汁 くだもの 精白米 えび あさり さくら えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 卵/そうめん つと 干しい たけ 長ねぎ ほうれん草/ いよかん/	塩ラーメン シナモンポテト くだもの ソフトラーメン 豚肉 生姜 にん にく ママ もやし 人参 玉 ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれ ん草 わかめ/さつまいも シ ナモン/黄桃缶/	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツ ヨーグルト和え 胚芽米 大麦 豚肉 長ね ぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ グリーンピース/ぶり/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏 みかん缶 ヨーグルト/
19	20	21	22	23
ご飯 豆腐の中華煮(えび入) いわしのかりかりフライ からし和え 精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ 筍 干しい たけ 木耳 生姜 にんにく/ まいわし 水あめ 馬鈴薯 生姜/焼き竹輪 ほうれん草 白菜/	黒コッペパン チキングラタン ほうれん草と ベーコンのサラダ くだもの 黒コッペパン 卵 スkimミルク/鶏 肉 玉ねぎ マカロニ 人参 パ ター 牛乳 豆乳 スkimミルク チーズ パセリ/ベーコン ほうれ ん草 もやし ごま/夏みか ん/	ご飯 マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ ナムル 精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干 しいたけ/キャベツ 豚肉 ひ じき 鶏肉 長ねぎ 生姜 しいたけ ホタテエキス/ほうれ ん草 もやし 人参 ごま/	パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ ソフトパスタ ベーコン えび い か あさり 玉ねぎ 人参 セ ロリ にんにく パセリ/厚揚げ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 ごま/	天皇誕生日 
26	27	28	29	3月 1
ひき肉のカレー コロコロサラダ くだもの 精白米 豚肉 玉ねぎ 人 参 セロリ 生姜 にんにく 大 豆水煮 パセリ レーズン/ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コ ーン ごま/パイン缶/	かぼちゃパン ポーククリームシチュー オニオンチップサラダ くだもの かぼちゃパン 卵 スkimミルク/ 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人 参 パセリ バター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ごま /パナナ/	ご飯 みそ汁 さわらのごまフライ しょうが和え 精白米/豆腐 わかめ長ね ぎ さわら 卵 ごま/小松菜 白菜 生姜/	みそラーメン フレンチポテト くだもの ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人 参 生姜 にんにく ごま もやし 玉ねぎ ママ 人参 ほうれん草 長ねぎ 茎わ かめ/じゃが芋/いよかん/	鮭ちらし 野菜コロツケ おひたし 胚芽米 大麦 鮭 干しい たけ かんぴょう 人参 ご ま/じゃが芋 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリンピース 脱脂 粉乳 ごま/

ひなまつり献立

今年も、札幌市内の小中学校で1月から2月上旬の自校炊飯は札幌産のお米を使用できることになりました。
荻戸地区等の「ななつぼし」です。(普段は道内産のゆめぴりか100%です。)