

給食だよい



令和7年(2025年)12月25日(木)

札幌市立美しが丘緑小学校

札幌市立清田緑小学校

1月号

日本では昔から、餅つき・大晦日・お正月・七草がゆ・鏡開きなど、年末年始に様々な行事が行われています。家族で過ごす機会が多い冬休み、それぞれのご家庭で行われる行事と食事について、お話をされることは、食育にもつながりますね。

～おせち料理～

季節の変わり目に神様にお供えしたのが始まりです。やがて、お正月のご馳走だけがおせち料理と呼ばれるようになりました。現在のような形式になったのは、江戸時代後半といわれています。

雑煮

いろいろなものを一緒に煮るという意味。



栗きんとん

金団(きんとん)は、金銀財宝を意味し、金運を願う。



昆布巻き

喜ぶ



数の子

子孫繁栄



田作り

豊作を願う。(かたくちいわしを飼料にすると、豊作だったため)



えび

長寿(腰が曲がるまで)



黒豆

豆(健康)に暮す。



伊達巻き

巻物(書物)に似ていることから教養をもつことを願う。



七草(1月7日)



1月7日には、七草がゆを食べます。春の七草は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろで、早春の若菜と一緒におかゆを食べます。冬にビタミンを補う意味がありました。

鏡開き(1月11日)



1月11日には、鏡もちを下げていただく、「鏡開き」を行います。お正月の終わりを意味し、お汁粉や雑煮にして1年の健康を願って、いただきます。

男爵いも～北見産じゃがいも～

北見産のじゃがいも「男爵いも」を、1月15日(木)～1月23日(金)の間、使います!昼夜の寒暖差が大きい気候と黒い土壤を活かした、デンプンを多く含んだ美味しいじゃがいもです。



行事食



冬休みは行事が多いので、食べたことがない食べ物や苦手な食べ物にも、ぜひ挑戦してみましょう!

1月の予定献立(清田緑)



- *予定献立は諸事情によって変わることがあります。*牛乳(200ml)は毎日きます。
- *ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- *あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
- *使用予定の食材名を記載しています。調味料、香辛料、加工食品等は一部を記載しています。
- *ご不明やご心配なございましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
		<p>始業式の日から給食が始まります！</p> <p>ランチマット・エプロン・三角巾（帽子）・マスクを忘れないで準備してください。</p> <p>汚れや破損、サイズなど、確認してください。</p> <p>いつも清潔に食事ができるようにご協力をお願いします。</p> 		
19 きつねうどん チーズポテト パイン缶	20 わかめごはん けんちん汁醤油味 揚げぎょうざ	21 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 子持ちししゃものから揚げ おひたし	15 横割パンズ 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	16 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ バナナ
			<p>コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/イカバーグ(いかたらすり身 玉ねぎ 片栗粉 卵白) 菜種油/醤油 片栗粉/あさり 生姜 醤油 スパゲティ きゅうり 人参 菜種油 みそ ごま油 ごま</p>	<p>胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 にんにく コーン ほうれん草 醤油 菜種油/十勝大豆コロッケ(じゃが芋 大豆 パン粉 小麦粉 玉ねぎ) 菜種油</p>
26 しょうゆラーメン 大学芋 バナナ	27 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	28 ごはん さつま汁 おろしハンバーグ いよかん	22 コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら(たこは入っていません。) 天草(みかん)	23 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物
ソフトめん つと 干し椎茸 たもぎ茸 醤油 バター チーズ 牛乳 スキムミルク	油揚げ わかめ ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油/きょうざ (豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 醤油) 菜種油	胚芽米 大麦 炊き込み わかめ ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油/きょうざ (豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 醤油) 菜種油	豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース 生姜 にんにく ケチャップ 醤油 中濃ソース パプリカ チリパウダー/子持ちカラフト トししゃも 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油/小松菜 もやし 糸かつお 醤油	あさり ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/豆腐入りかまぼこ(豆腐たら) 小麦粉 鶏卵 菜種油 ケチャップソース ウスターソース 糸かつお 青のり
ソフトラーメン 生姜 にんにく 菜種油 メンマ つと もしや 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 わかめ/さつま芋 油 水あめ 黒砂糖 醤油 ごま	豚肉 カレー粉 ベーコン 焼き豆腐 醤油 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 菜種油/釧路産たらフライ(たら パン粉 小麦粉) 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 夏みかん缶 ヨーグルト	胚芽米 大麦 バター カレー粉 ベーコン 焼き豆腐 醤油 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 菜種油/釧路産たらフライ(たら パン粉 小麦粉) 菜種油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 夏みかん缶 ヨーグルト	清田緑5・6年スキーラーニング 鶏肉 豆腐 さつま芋 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 みそ/ハンバーグ(牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 鶏卵 牛乳) 菜種油 大根 生姜 醤油 片栗粉	豚肉 にんにく セロリー ジャが芋 人参 玉ねぎ いんげん 菜種油 小麦粉 トマトピューレ ケチャップ トマト水煮 デミグラスソース 醤油 中濃ソース ウスターソース/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 辛子 醤油/ブルーベリーゼリー(ブルーベリーピューレ)

おろしだれ (おろしハンバーグ 1/28水)

材料 4人分

- ・大根(すりおろし) 70g
- ・生姜(すりおろし) 少々
- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酒 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・水 大さじ1
- ・片栗粉 少々

少量で焦げやすいため、電子レンジでの加熱をおすすめします。
ご家庭でも、ぜひおためしください。

きよたやさい

寒い季節になり、給食で使用できる「きよたやさい」は、「干し椎茸」だけです。3月まで給食に登場します。

給食のレシピは、札幌市学校給食栄養士会のホームページに掲載しています。
<https://www.s-eiyou.com/index.html>