

*** 札幌市の学校給食は、地産地消の推進、減塩に取り組んでいます ***

1月のよていにんだて

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。

※加工食品の詳しい成分が必要な場合はお問い合わせください



月	火	水	木 15日	金 16日
今年は午年 よくんで食べよう！ 馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。 ©少年写真新聞社2025	地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。		きつねうどん チーズポテト パイン(かんづめ)	わかめごはん みそしる あげぎょうざ ブルーベリーゼリー
ソフトめん 油揚げ つと干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれんそう /じゃがいも 上白糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク /パイン缶詰	米 大麦 炊き込みわかめ ごま/豆腐 こまつな えのきたけ みそ/ぎょうざ 揚げ油/ブルーベリーゼリー			
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん しらたまじる さんまのかばやき こうはくなます お正月献立	よこわりバンズ コーンクリームスープ イカバーグ あさりのスパゲティサラダ	カレーライス コールスローサラダ	しょうゆラーメン だいがくいも オレンジ	ほうれんそうピラフ とかちだいちずコロッケ だいこんサラダ
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 /さんま 小麦粉 揚げ油 しょうが ごま かたくり粉/だいこん にんじん 上白糖 /	横割バンズ/ホールコーン クリームコーン ベーコン たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /いかハンバーグ 揚げ油/あさり しょうが スパゲティ きゅうりにんじん サラダ油 みそ ごま油 ごま/	白飯 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー リンご しょうが にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ /キャベツ にんじん ホールコーン サラダ油 上白糖 /	ソフトラーメン 豚肉もも メンマ しょうが にんにく 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/さつまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 ごま/オレンジ	米 大麦 バター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン サラダ油 ほうれんそう /十勝大豆コロッケ 揚げ油/だいこん まぐろ・水煮 きゅうりにんじん ごま ごま油 /
26日	27日	28日	29日	30日
ぶたすきどん みそしる もも(かんづめ)	コッペパン ポークシチュー こまつなサラダ いよかん	ごはん とうふとえびのフリットに ししゃものからあげ おひたし	パスタクリームソース スパイシーポテト	とうふいりカレーピラフ たらフライ ヨーグルトあえ
白飯 豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ ほうれんそう/凍り豆腐 塩 わかめ 長ねぎ みそ /黄桃缶詰	コッペパン/豚肉もも にんにく セロリー じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん 小麦粉 サラダ油 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶詰 デミグラスソース /ハム 緑豆はるさめ ひじき こまつな ごま油 /いよかん	白飯/豆腐 おきえび 小麦粉 揚げ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく サラダ油 ケチャップ チリパウダー かたくり粉 /カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 /こまつな もやし 糸かつお /	ソフトパスタ 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 みそ /じゃがいも 揚げ油 カレー粉 チリパウダー /	米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ サラダ油 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/



鏡もちは、なぜ「鏡」なの？

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



鏡生時代などに使われていた円形の銅鏡は、由来する説や、心臓を象徴化したもの由来する説などがあります。

②古代の銅鏡に形が似ているから