

# 給食だより 冬休み&1月

平成30年12月21日(金)発行 札幌市立幌東中学校



2学期が終わり、明日から冬休みがはじまります。長期の休みは生活リズムが乱れやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して過ごしましょう。また、寒さに負けず、積極的に体を動かしましょう。



## 1月の年中行事と行事食

1月は正月をはじめ人日の節句、小正月などの年中行事があります。年中行事は昔から地域や家庭に伝え続けられているものが多く、その際に特別に食べる行事食があります。

正月は雑煮やおせち料理などの行事食を食べる機会をぜひ大切にしてほしいと思います。



### 正月

昔から正月はとても大切な年中行事でした。

12月から大掃除を行い、門松を立てて鏡もちを供え、雑煮やおせち料理の準備をします。大掃除は、年神様を迎えるために清めるという意味がありました。門松には年神様が宿ったといえます。鏡もちくもつは古代の円形の鏡のように丸いもちを重ねて、年神様に供える神聖なものです。また、雑煮も供物で、年神様に捧げたものとおなじものを食べることで、1年の健康や幸せを願っていました。おせち料理にも、田作りたづく(五穀豊穡を願う)、黒豆くろまめ(まめに暮らせるよう)など、いろいろな意味があります。



鏡もち



おせち



雑煮



じんじつ

### 人日の節句

人日の節句は、1月7日で五節句のひとつです。この日の朝に、七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」のに入った七草がゆを食べます。これは、野山で若菜を摘み、自然の芽吹きをいただいて、活力を得る風習でした。



七草がゆ



### 小正月

1月15日は小正月です。小正月には、もちを小さく丸めて柳の枝などに刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、どんど焼きさぎちようや左義長さぎちようといって、門松やしめ縄などを集めて積み上げて燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆあずきがゆを食べたりします。



小豆がゆ



# 1月の予定献立



牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
<b>14</b> <b>成人の日</b> 	<b>15</b> <u>802kcal</u> たぬきうどん チーズポテト くだもの	<b>16</b> <u>806kcal</u> 豆腐入りカレーピラフ 南瓜コロック フルーツミックス	<b>17</b> <u>863kcal</u> ごはん 味噌おでん サバの香味焼き くだもの	<b>18</b> <u>824kcal</u> 角食 麦入り野菜スープ 高野豆腐のフライ きなこクリーム
◆精白米 ◆ちくわ 豆腐入りかまぼこ ひじき入りがんも 厚揚げ う ずら卵 こんにやく 人参 大 根 ふき 昆布 みそ しょう が 削り節(山口) ◆さば しょうが にんにく ごま ◆くだもの	◆小麦粉 あさり えび かたく ちいわし 人参 春菊 ごぼう 切 り干し大根 ひじき 卵 鶏肉 つ と ほうれん草 ねぎ たもぎたけ しいたけ 削り節(山口・宗田) 昆布 ◆じゃがいも バター チーズ 牛 乳 スキムミルク ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 バター ベーコン 豆腐 カレー粉 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ◆かぼちゃ パン粉 じゃがい も 玉ねぎ スキムミルク 米粉 小麦粉 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶	◆精白米 ◆ちくわ 豆腐入りかまぼこ ひじき入りがんも 厚揚げ う ずら卵 こんにやく 人参 大 根 ふき 昆布 みそ しょう が 削り節(山口) ◆さば しょうが にんにく ごま ◆くだもの	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆ベーコン 人参 玉ねぎ キャ ベツ セロリ パセリ 大麦 鶏が らスープ 鶏がら ◆高野豆腐 カレー粉 小麦粉 ごま 卵 パン粉 ごま ◆豆乳 きな粉 コンスターチ バ ター
<b>21</b> <u>833kcal</u> ごはん さつまい 芋	<b>22</b> <u>857kcal</u> パスタボンゴレ 厚揚げサラダ ヨーグルト	<b>23</b> <u>802kcal</u> たきこみいなり みそ汁	<b>24</b> <u>804kcal</u> ごはん いらたまスープ 豚肉のバーベキューソース ごま和え	<b>25</b> <u>765kcal</u> フィッシュバーガー 白菜と肉ボールのクリーム煮 くだもの
◆精白米 ◆豚肉 さつまいも 豆腐 こんに やく 人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが みそ 削り節(山口) 昆布 ◆鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが かたくり粉 米粉 トマトペースト ◆ひじき 油揚げ 人参 削り 節(山口)	◆小麦粉 あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょう が にんにく パセリ 小麦粉 カ レー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶 みそ 鶏がらスープ ◆厚揚げ しょうが かたくり 粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま ◆ヨーグルト	◆胚芽米 大麦 昆布 油揚 げ 人参 しいたけ ひじき ごまのり ◆厚揚げ 小松菜 たもぎた け みそ 削り節(山口) 昆布 ◆いわし 小麦粉 かたくり粉 大根 しょうが	◆精白米 ◆卵 豆腐 いら かたくり粉 削り節(山口) 昆布 ◆豚肉 小麦粉 かたくり粉 しょうが にんにく 玉ねぎ り んご ◆小松菜 白菜 ごま	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン たら パン粉 小麦粉 コンスターチ かたくり粉 ライ麦粉 ケチャップ ◆豚肉 すり身 豆腐 玉ねぎ か たくり粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター チーズ スキム ミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆くだもの
<b>28</b> <u>879kcal</u> 豚ミックス丼 みそ汁 からし和え	<b>29</b> <u>780kcal</u> 広東めん シナモンポテト くだもの	<b>30</b> <u>789kcal</u> わかめごはん	<b>31</b> <u>831kcal</u> キーマカレー 小松菜サラダ くだもの	<b>2/1</b> <u>847kcal</u> ロールパン
◆精白米 豚肉 しょうが か たくり粉 小麦粉 厚揚げ 玉 ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま ◆豆腐 なめこ ねぎ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆ちくわ 小松菜 もやし	◆小麦粉 豚肉 しょうが に んにく えび いか 玉ねぎ もやし 白菜 人参 たけのこ ママ しいたけ きくらげ けん 菜 ごま油 かたくり粉 鶏が ら 豚骨 昆布 煮干し ◆さつまいも ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 わかめ ご ま ◆豚肉 豆腐 じゃがいも こ んにく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが みそ 削り節(山口) 昆布 ◆ほっけ 小麦粉 卵 オートミ ル パン粉	◆精白米 豚肉 玉ねぎ 人 参 セロリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 カ レー粉 トマト缶 ケチャップ みそ ◆ハム 春雨 ひじこ 小松菜 ごま油 ◆くだもの	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆マカロニ ベーコン 玉ねぎ 豆腐 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 鶏がらスープ パン粉 パセリ ◆あさり しょうが 小麦粉 かたくり粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆くだもの

## 今月のくだもの(予定)

- みかん りんご
- ぼんかん パイン缶詰

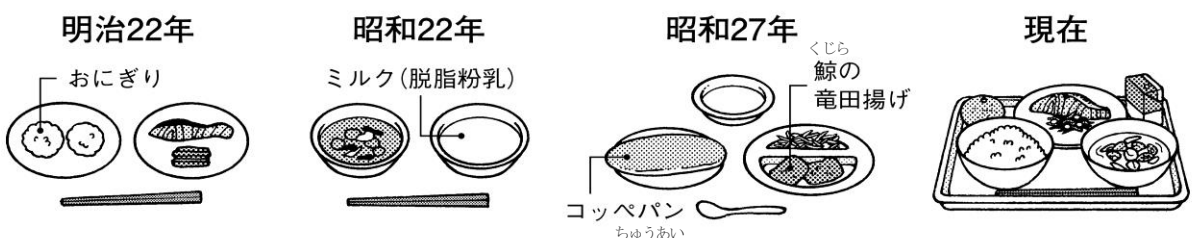
## 給食で使用する食材について

海産物には、小さなえびやかに、貝殻が混入している場合がありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。

## 1、2年生の保護者のみなさまへ

1月中に食物アレルギー調査を行う予定となっています。調査用紙が配付されましたら、必ず期日までに提出していただきますようお願いいたします。

## 1月24日から30日は全国学校給食週間です



学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。