



1月の給食だより

令和8年(2026年)1月号

札幌市立明園小学校

札幌市立本町小学校

令和7年もいよいよ終わりに近づいてきました。この1年間、健康に過ごすことはできましたか。新しい年を迎えるにあたり、ぜひ食事に関する1年間の目標を立ててみましょう。冬休み中も規則正しい生活を心がけ、令和8年を元氣いっぱいスタートしてください。

1月 よていこんだて



※ 牛乳は毎日 200mL 付きます。
※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。

月	火	水	木	金
1/24~1/30 は、 「全国学校給食週間」です。 ありがとうの気持ちを 「食べ方」「片付け方」で表そう! 			15 ご飯 白玉汁 さんまのかばやき 酢の物 白玉もち・鶏もも肉・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・醤油・削り節・昆布/さんま・片栗粉・小麦粉・醤油・生姜・ごま/きゅうり・わかめ・春雨・酢・醤油/	16 きつねうどん チーズポテト パイン 油揚げ・醤油・つと・干し椎茸・長ねぎ・たまご茸・ほうれん草・酢・唐辛子・削り節・昆布/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/パイン/
19 わかめご飯 けんちん汁 揚げぎょうざ 米・麦・わかめ・ごま/鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・削り節・昆布/ぎょうざ(冷凍)/	20 カレーライス たたききゅうり 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ルウ・ソース・ケチャップ・醤油・香辛料・鶏がら/きゅうり・醤油・ごま油・ごま/	21 横割りパンズ コーンクリームスープ イカバーグ(照り焼き) あさりのスパゲティサラダ コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆腐・スキムミルク・チーズ・鶏がら/イカバーグ(冷凍)・醤油・片栗粉/あさり・生姜・醤油・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・みそ・ごま油・ごま/	22 ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし 豆腐・えび・片栗粉・小麦粉・人参・長ねぎ・干し椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・ソース・香辛料・鶏がら/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・酢/小松菜・もやし・かつお節・醤油/	23 本町小4~6年生、 いちいさくら4~6年生 給食なし 醤油ラーメン 大学芋 いよかん 豚もも肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鶏がら・豚骨・昆布/さつま芋・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・ごま/いよかん/
26 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・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/釧路産たらフライ(冷凍)/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト/	27 豚すき丼 みそ汁 黄桃缶 豚肩肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・醤油・ほうれん草/高野豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/黄桃缶/	28 豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん 豚もも肉・にんにく・セロリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース・醤油・ソース・鶏がら/ハム・春雨・ひじき・醤油・小松菜・酢・ごま油・からし/いよかん/	29 ご飯 さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー 鶏もも肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/ハンバーグ・大根・生姜・醤油・片栗粉/ブルーベリーゼリー(冷凍)/	30 明園小5・6年生、給食なし パスタクリームソース スパイシーポテト ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまご茸・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ・豚骨/じゃが芋(冷凍)・カレー粉・香辛料/

年末年始の行事食



<12月31日 年越しそば>

12月31日には、「年越しそば」を食べる風習があります。そばは細くて長いことから、長生きできるようにと願いを込めて食べるという説や、ほかの麺類よりも切れやすいことから、一年の災いを断ち切るために食べるという説があります。

<1月7日 七草粥>

1月7日は「人日」と呼ばれる五節句の一つです。「春の七草は食べて良し」と言われ、古くから薬草として用いられてきました。かつては、大根菜や白菜などの野菜を6日の夜に刻み、7日の朝に粥や雑煮にして食べ、新年の家族の健康を祈願しました。

<1月15日 小豆粥>

1月15日は「小正月」や「女正月」と呼ばれます。旧暦の1月15日は満月にあたり、かつてはその日が正月とされていました。もちをついて「まゆ玉」を飾り、小豆粥を食べて豊作を願う習わし(予祝)が全国各地で行われています。

