

# きゅうしょくだより

1月

札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2025.12.25 発行

2学期が終わり、冬休みが始まります。この時期は、生活リズムが崩れやすくなりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、風邪をひかないようにしましょう。

## たいせつ ぎょうじしょく 大切にしたい行事食 しんねん りょううり 新年は、おせち料理から

### 田作り

イワシを田の肥料にしていたことから、「五穀豊穣」の願いが込められています。

### 黒豆

年中「まめ（まじめ）」に働き、「健康に暮らすように」という願いが込められています。



### 伊達巻き

伊達には「華やか」、巻物には「知識や文化の発展」への願いが込められています。



### 数の子

たくさんのお卵があることから、「子孫繁栄」の願いが込められています。

### えび

「腰が曲がるまで丈夫に暮らせますように」という願いが込められています。

### 煮物

煮物によく使われる里芋には「子宝に恵まれる」という願いが、れんこんには「先が見通せる」といった意味があります。

### 栗きんとん

黄金色であることから、財産や富を得る縁起物とされています。



# 1月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
		<b>冬季休業</b>	15日 始業式 わかめごはん※1 しょうゆけんちんじる※2 くしろさんたらフライ※3	16日 カレーライス※1 たたききゅうり※2
			※1ご飯・大麦・わかめ・ごま ※2鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参 大根・ごぼう・長ねぎ ※3たら	※1ご飯・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ セロリ・りんご・グリンピース ※2きゅうり・ごま
19日 ●★よこわりパンズ ●イカバーグ※1 ポークブラウンシチュー※2 スパゲティサラダ※3 ※1いか・タラすり身・玉ねぎ・卵白 ※2豚肉・セロリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ さやいんげん・トマト ※3あさり・スパゲティ・きゅうり・人参 ごま	20日 ごはん いしかりなべ※1 ●★おろしハンバーグ※2 ブルーベリーゼリー	21日 きつねうどん※1 ★チーズポテト※2 パインかんづめ	22日 ★ほうれんそうピラフ※1 とかちだいすコロッケ※2 バナナ	23日 ぶたどん※1 みそしる※2 りんご
※1いか・タラすり身・玉ねぎ・卵白 ※2豚肉・セロリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ さやいんげん・トマト ※3あさり・スパゲティ・きゅうり・人参 ごま	※1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 ※2牛肉・豚肉・玉ねぎ・卵・牛乳・大根 ※3ブルーベリー	※1うどん・油揚げ・つと・干し椎茸 長ねぎ・たもぎ草・ほうれん草 ※2じゃが芋・バター・チーズ・牛乳 スキムミルク	※1ご飯・大麦・バター・ベーコン・人参 玉ねぎ・コーン・ほうれん草 ※2じゃが芋・大豆・玉ねぎ	※1ご飯・豚肉・グリンピース ※2大根・人参・ごぼう
26日 ●★ロールパン ★あさりのチャウダー※1 ●たこやきふうてんぶら※2 いよかん	27日 ごはん とうふとえびの チリソース※1 ししゃものからあげ※2 おひたし※3	28日 しょうゆラーメン※1 スペイシーポテト※2 りんご	29日 ★とうふいり カレーピラフ※1 あげぎょうざ※2 ★ヨーグルトあえ※3	30日 ぶたすきどん※1 みそしる※2 パインかんづめ
※1あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ 人参・パセリ・牛乳・豆乳・チーズ スキムミルク ※2豆腐入りかまぼこ・卵・糸かつお	※1豆腐・えび・人参・長ねぎ・椎茸 ※2カラフトししゃも(魚卵合) ※3ほうれん草・もやし・糸かつお	※1ラーメン・豚肉・メンマ・つと・もやし 玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草 茎わかめ ※2じゃが芋	※1ご飯・大麦・バター・ベーコン・豆腐 人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ ※2豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ ※3みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶 夏みかん缶・ヨーグルト	※1ご飯・豚肉・白滷・玉ねぎ・筍・たもぎ ほうれん草 ※2凍り豆腐・わかめ・長ねぎ
		 <b>牛乳は、毎日つきます。</b> 	※牛乳は毎日200mlずつきます。 ※果物はその時の状況によって変更する場合があります。 ※献立名の下に、細かい食材を記載しております。なお、こちらには、調味料や香辛料、油などは記載しておりません。 ※給食で使用している「しらす」や「カラフトししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※加工食品などに含まれる細かい成分が知りたい方は、栄養教諭までご連絡ください。	

## たいせつ ぎょうじしょく 大切にしたい行事食

### としこ 年越しそば (12月31日)

日本には、大晦日の夜に家族そろってそばを食べる習慣があります。

そばは、細長いことから「長生き出来ますように」という願いが込められています。また、切れやすいことから「一年の苦労や厄災を断ち切る」といった意味もあります。

