

きゅうしよくだより 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、「五穀豊穰」の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。

えび

「腰が曲がるまで丈夫に暮らせませう」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。

黒豆

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

数の子

たくさんの卵があることから、「子孫繁栄」の願いが込められています。

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
		<div>冬季休業</div>		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}
19日 ●★よこわりバンズ ●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		21日 きつねうどん ^{※1} ★チーズポテト ^{※2} パインかんづめ ブルーベリーゼリー		16日 カレーライス ^{※1} たたききゅうり ^{※2} ※1ご飯・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ セロリ・りんご・グリーンピース ※2きゅうり・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 ※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		22日 ★ほうれんそうピラフ ^{※1} とかちだいずコロッケ ^{※2} バナナ ※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		23日 ぶたどん ^{※1} みそしる ^{※2} りんご ※1ご飯・豚肉・グリーンピース ※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} ●たこやきふうてんぷら ^{※2} いよかん ※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		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} ※1豆腐・えび・人参・長ねぎ・椎茸 ※2カラフトししゃも(魚卵含) ※3ほうれん草・もやし・糸かつお		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} ※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
28日 しょうゆラーメン ^{※1} スパイシーポテト ^{※2} りんご ※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		30日 ぶたすきどん ^{※1} みそしる ^{※2} パインかんづめ ※1ご飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・筍・たまご ほうれん草 ※2凍り豆腐・わかめ・長ねぎ		
		<div>牛乳は、毎日つきます。</div> 		※牛乳は毎日200mlずつつきます。 ※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

としに 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。

