給食だより１２月

２０２６・１１・２７
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

大切にしたい日本の行事食　おせち料理

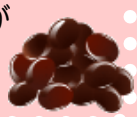


日本には昔から四季折々に受け継がれてきた行事がたくさんあります。その行事と切っても切り離せないのが「行事食」です。正月や祭りなどの行事の際に、地域の人々が集まって食事の時間を共に過ごすことで家族や地域の絆が強まるなど、行事と食事は密接な関係があります。「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたのも、食が年中行事と密接な関係をもっていることが理由のひとつとなっています。現在では、御家庭で行事食を作ったり食べたりする機会が減っているようですが、年末年始は家族そろって食卓を囲む機会も多いのではないでしょうか。

年の初めに食べるおせち料理は、地域や家庭により異なり、代々受け継がれているものが数多くあり、料理のひとつひとつには健康や長寿の願いが込められています。

黒豆

家族みんなが一年間、まめ（健康）で暮らせますようにという願いが込められています。



伊達巻き

形が書の巻物に似ていることから、文化の発展を願う気持ちが込められています。



昆布巻き

昆布（こぶ）を喜ぶという言葉にかけて、おめでたい品としておせち料理に使われます。



数の子

数の子は、にしんの卵です。卵の数が多いことから、子孫繁栄を願います。





えび

火を通すと背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできるようにと長寿を願います。



栗きんとん

「金団」と書き、黄金色の財宝にたとえられます。今年も豊かな生活が送れますようにという願いが込められています。



田作り

材料の「ごまめ」は昔、田植えの時に肥料として使われていたことから、五穀豊穣を願う意味があります。



紅白なます・紅白かまぼこ

紅白なますは、お祝いの水引を表しています。かまぼこは、紅白のおめでたい彩りからおせちの定番になったようです。





年末年始は、おせち料理のほかにも、年越しそば（12 月 31 日）、七草がゆ（1 月 7 日）、鏡開き（1 月 11 日）などの行事食がありますので、楽しんでみてください。

１２月　予定献立

月	火	水	木	金
７ 和風そぼろごはん みそ汁 チキンナゲット★	８ かぼちゃパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶★	９ ご飯 豆腐のカレーソース ししゃものから揚げ ごま和え	１０ みそラーメン アメリカンドッグ 紅まどんな	１１ ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス
米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃが芋・にら・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/鶏肉・大豆・ﾊﾟﾝ粉・でん粉・おから・小麦粉・ｸﾗｯｶｰ粉・ｺｰﾝﾌﾗﾜｰｺｰﾝｸﾞﾘｯｼﾞ・ﾊﾟｰﾑ油	ﾏｶﾛﾆ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘｰ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾁｰｽﾞ・ﾎｰﾙﾄﾏﾄ・中濃ｿｰｽ・鶏がらｽｰﾌﾟ・ﾐｯｸｽﾁｰｽﾞ・粉ﾁｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉・ﾊﾟｾﾘ/ﾊﾑ・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・ｺｰﾝ・ごぼう・ごま	米/豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・ｾﾛﾘｰ・生姜・にんにく・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・りんご・ｶﾚｰﾙｳ・小麦粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・鶏がらｽｰﾌﾟ/ｶﾗﾌﾄ子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉/小松菜・白菜・ごま	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・みそ・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・もやし・玉ねぎ・ﾒﾝﾏ・人参・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ（豚肉・水あめ・酵母ｴｷｽ）・小麦粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・卵・牛乳	はいが精米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・人参・玉ねぎ・にんにく・ｺｰﾝ・ほうれん草/ちくわ・ﾁｰｽﾞ・小麦粉・卵/缶詰（みかん・ﾊﾟｲﾝ・黄桃・梨・夏みかん）・上白糖
１４ ご飯 みそかつ丼 けんちん汁 みかん	１５ 横割バンズパン ポッククリームシチュー ほっけフライ コールスローサラダ スライスチーズ★	１６ ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げポークシュウマイ★ からし和え	１７ 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	１８ ポークウインナーライス カレーコロッケ★ 小松菜とコーンの サラダ
米/豚肉・小麦粉・卵・ﾊﾟﾝ粉/みそ・ごま油・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・鶏がらｽｰﾌﾟ/ほっけ・ﾊﾟﾝ粉・小麦粉・ｲｰｽﾄ・ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ・油脂（ﾊﾟｰﾑ・大豆）・ぶどう糖・でん粉（ｺｰﾝ・じゃが芋・さつま芋）・ﾗｲ麦・ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ/ｹﾁｬｯﾌﾟ/ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ｺｰﾝ・上白糖	米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・かたくり粉・鶏がらスープ/玉ねぎ・豚肉・牛肉・でん粉・大豆たん白・酒精・ﾎﾟｰｸｴｷｽ・小麦粉/ﾊﾑ・ほうれん草・白菜	ｿﾌﾄめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・小松菜・だし汁（むろあじ・昆布）/かぼちゃ・あずき・白玉もち	はいが精米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ・ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ（豚肉・水あめ・酵母ｴｷｽ）・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ｹﾁｬｯﾌﾟ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・生乳・ﾊﾟﾝ粉・生ﾊﾟﾝ粉 小麦粉/ﾊﾑ・小松菜・ｺｰﾝ・ごま
２１ 根菜のスープカレー あさりの スパゲティサラダ	２２ ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 大根サラダ	２３ ご飯 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます	２４ ゆであげミートソース 厚揚げサラダ ヨーグルト★	２５　　終業式 とりめし 高野豆腐のフライ 磯和え
米/豚肉・にんにく・じゃが芋・ごぼう-人参・大根・玉ねぎ・ｾﾛﾘｰ・りんご・生姜・ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・玉ねぎ・煮干し・昆布）/あさり・生姜・ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・きゅうり・人参・みそ・ごま・ごま油	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ｺｰﾝ・ﾍﾞｰｺﾝ・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・鶏がらｽｰﾌﾟ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・かたくり粉/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	米/白玉もち・鶏肉・つと・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・だし汁（むろあじ・昆布・宗田かつお）/ぶり・みそ・生姜・ごま/大根・人参・上白糖	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ｵﾘｰﾌﾞ油・ﾊﾟｾﾘ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘｰ・にんにく・生姜・小麦粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ・中濃ｿｰｽ・鶏がらｽｰﾌﾟ/厚揚げ・生姜・小麦粉・かたくり粉・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・人参・ごま・ごま油	はいが精米・大麦・鶏がらｽｰﾌﾟ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/凍り豆腐・小麦粉・ごま・卵・ﾊﾟﾝ粉/小松菜・もやし・のり



◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。◇９日（水）のししゃもは、子持ち（魚卵あり）です。◇15 日（火）のフィッシュバーガーのほっけフライは、魚卵 100%除去は保証できないとのことですので、ご了承ください。◇23 日（水）に使用する切り身「ぶり」には、魚卵の混入はありません。

お知らせが
遅くなりました。

10 月 23 日（金）は　**リザーブ給食**でした。

「さばの甘酢だれ」と**「さばのおろしだれ」**のどちらかを選んでもらいました。

啓明中の生徒の皆さんの約 **46%**が**甘酢だれ**を、約 **54%**が**おろしだれ**を選び、**宮の森中の生徒**の皆さんは、約 **37%**が人が**甘酢だれ**、約 **63%**の人が**おろしだれ**でした。

残量も少なく、嬉しい限りでした。♪