

# きゅうしょくだより



令和7年(2025年)1月31日  
札幌市立二十四軒小学校

今冬は例年より気温が高い日が続き、雪も少ないですが、来週からさっぽろ雪まつりが開催されます。イベントに合わせて多数の観光客が札幌を訪れるこの時期は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などが流行します。手洗いをし、栄養・休養(睡眠)をしっかりとって、元気に過ごしましょう。



## 節分

2月2日は節分です。節分とは季節の分かれ目を意味し、「立春、立夏、立秋、立冬」それぞれの前日のことを指しますが、現在では、立春の前日のことを節分と言います。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、節分に行く『豆まき』は、鬼=邪気を払うといわれています。

### 豆まき



「鬼は外、福は内」と言いながら、煎った大豆で豆まきをします。そして、年の数だけ豆を食べる風習があります。大豆には災いや病気などの『魔(ま)』を『滅(めっ)』する力があると考えられてきました。北海道では外が雪のため、大豆ではなく落花生をまくことが多いようです。

### 恵方巻き

もともとは関西で始まった風習で、「丸かぶり」は関西の方言で「丸かじり」のことです。その年の縁起のいい方向(恵方)を向いて巻き寿司を一本まるごと食べるのですが、「福を巻き込む」ために巻き寿司を使い、「縁を切らない」ために、切らずに丸ごと食べるようになったそうです。

今年の恵方は西南西です。



### 柵罾(ひいらぎいわし)

いわしの頭を柵ひいらぎの小枝に刺し、玄関に飾ります。鬼は、柵の葉のトゲや、いわしを焼く時の煙とにおいが苦手だと言われています。いわしを食べる地域もあります。



### 給食レシピ 豆とひき肉のカレー(4人分)

#### 作り方

- ・牛豚合いびき肉 : 120g
- ・玉ねぎ : 340g(中2個)
- ・人参 : 130g(小1本)
- ・セロリ : 15g(5cm)
- ・生姜 : ひとかけ
- ・にんにく : ひとかけ
- ・いんげん豆水煮 : 60g
- ・レーズン : 小さじ1
- ・油 : 小さじ1
- ・小麦粉 : 小さじ2
- ・カレー粉 : 小さじ1
- ・ウスターソース : 大さじ1
- ・中濃ソース : 大さじ1
- ・ケチャップ : 大さじ1
- ・しょう油 : 小さじ1
- ・塩 : 少々
- ・こしょう : 少々
- ・オールスパイス : 少々
- ・ナツメグ : 少々
- ・水 : 大さじ1
- ・赤ワイン : 小さじ1
- ・パセリ : 少々

- ① 野菜はみじん切りにする。レーズンは水でもどしてみじん切りにする。
  - ② 小麦粉とカレー粉はフライパンでから炒りしておく。
  - ③ 油を熱して、しょうが・にんにく・セロリを炒め、ひき肉を入れてぼろぼろになるまで炒め、たまねぎを加えよく炒める。にんじん・白いんげん豆水煮・水も加える。
  - ④ ③に②をふり入れ炒め、レーズン・調味料を入れ、汁気をとばす。
  - ⑤ パセリ、赤ワインを加え、できあがり。
- ※ 給食では白いんげん豆を使用していますが、ほかの豆でも作ることができます。

# 2月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。  
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがございます。

給食当番は飛沫(つばの混入)防止のためにマスクが必要です。



## アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
<b>3</b> たきこみいなり いわしのかりかりフライ おひたし ・胚芽米 大麦 砂糖 酢 塩 酒 昆布 油揚げ 人参 干し椎茸 ひしき 醤油 みりん ごま 焼きのり ・いわしのかりかりフライ(冷) 菜種油 ・なばな もやし 糸かつお 醤油 3・6年スキー学習	<b>4</b> <small>二十四軒小6年生の献立</small> ごはん みそ汁 あげぎょうざ きんぴらごぼう ・豆腐 わかめ 長ねぎ みそ 削り節 昆布 ・ぎょうざ(冷) 菜種油 ・ごぼう 人参 つきこんじやく さつま揚げ 油揚げ さけしんじゆん 菜種油 砂糖 醤油 みりん ごま 唐辛子	<b>5</b> ◇☆豆パン ポテトスープ ◇たこ焼き風天ぷら バナナ ・ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 醤油 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ 鶏がら ・豆腐入りかまぼこ 小麦粉 卵 菜種油 ケチャップ かつおぶし ワイン 砂糖 糸かつお 青のり	<b>6</b> 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ ・ご飯 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく しんじゆん 豆 レーズン 菜種油 小麦粉 カレー粉 かつおぶし 中濃ソース 醤油 ケチャップ ワイン 塩 こしょう かつおぶし かつお パセリ ・ハム キヤバツ 刺身ツ さま 菜種油 酢 砂糖 醤油 塩 こしょう ごま	<b>7</b> しょうゆラーメン きなこポテト はっさく ・ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん 菜種油 かまぼこ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 焼きのり 塩 こしょう 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し ・フレンチポテト(冷) 菜種油 きなこ 砂糖 塩
<b>10</b> ☆小松菜ピラフ ☆白花豆コロッケ フルーツミックス ・胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく 柿の葉 菜種油 こしょう 小松菜 醤油 ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 砂糖	<b>11</b> 建国記念の日 	<b>12</b> ◇☆ロールパン ☆クリームシューカレー風味 あさりのスパゲティサラダ いよかん ・豚肉 カレー粉 セロリ ワイン 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター カルメック 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ パセリ ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 スパゲティ きゅうり 人参 酢 菜種油 砂糖 みそ ごま油 ごま	<b>13</b> 豚ミックス丼 みそ汁 パイン缶 ・ご飯 豚肉 酒 醤油 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ だけこの人参 ビーマン 砂糖 みりん ごま ・薄皮豆腐 小松菜 みそ 昆布 削り節	<b>14</b> ◇親子うどん スパイシーポテト りんご ・ソフトめん 卵 鶏肉 酒 かまぼこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草 たもぎだけ 醤油 砂糖 みりん 酢 片栗粉 唐辛子 昆布 削り節 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 こしょう カレー粉 かつおぶし かつお
<b>17</b> ☆チキンウインナーライス ◇ほっけのごまフライ 洋梨缶 ・胚芽米 大麦 バター トマトジュース 塩 ワイン チキンウインナー 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリビニ 菜種油 ケチャップ こしょう ・ほっけ 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 パン粉 ごま 菜種油	<b>18</b> <small>西区産大根菜使用</small> ◇とり天丼 みそ汁 ごまあえ ・ごはん 鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 こしょう 小麦粉 卵 片栗粉 バネツバガ - 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 削り節 ・大根 大根菜 油揚げ みそ 削り節 昆布 ・小松菜 もやし すりごま 砂糖 醤油	<b>19</b> ◇☆横割ハンズ ☆キャラットポターージュ メンチカツ(中濃ソース) はまさき※みかんの仲間 ・ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 片栗粉 牛乳 豆乳 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ パセリ ・メンチカツ(冷) 菜種油	<b>20</b> <small>琴似小6年生の献立</small> ごはん マーボー豆腐 たたききゅうり 沖縄パインゼリー ・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油 トマトソース 片栗粉 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま ・沖縄パインゼリー(冷)	<b>21</b> ☆パスタクリームソース フレンチポテト ・ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎだけ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 片栗粉 牛乳 豆乳 みそ 塩 こしょう 豚骨スープ ワイン ・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 こしょう
<b>24</b> 振替休日 	<b>25</b> 深川めし 大豆フレークのすまし汁 ◇豚肉のカレーフライ ・胚芽米 大麦 酒 醤油 塩 昆布 あさり 生姜 砂糖 みりん 人参 ごぼう 赤みそ 大根菜 ・大豆の華フレーク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 醤油 酒 塩 片栗粉 削り節 昆布 ・豚肉 醤油 酒 カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 菜種油	<b>26</b> ◇☆かぼちゃパン ☆ホーククリームシュー ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶 ・豚肉 ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ ・ほうれん草 ホールコーン ごま 菜種油 砂糖 醤油 酢	<b>27</b> <small>二十四軒小6年生の献立</small> ごはん みそ汁 ◇からあげ さつまいものレモン煮 ・大根 人参 油揚げ みそ 削り節 昆布 ・鶏肉 醤油 酒 生姜 にんにく 卵 片栗粉 菜種油 ・さつまいものレモン煮 砂糖 塩	<b>28</b> <small>二十四軒小6年生の献立</small> きつねうどん のりしおポテト デコパン ・ソフトめん 油揚げ 醤油 砂糖 みりん つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎだけ ほうれん草 酒 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 青のり

給食委員会でとった「好きな給食アンケート」の結果で各部门1位だった料理を2月・3月の給食で出します。  
 今月はラーメン(7日) とり天丼(18日) みそ汁(4日・13日・18日・27日) メンチカツ(19日) フルーツミックス(10日) コーンのサラダ(26日) が出ます。