

給食だより



2025.12.24
札幌市立西野中学校
札幌市立手稲東中学校

ご存じですか? 年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをお紹介します。

冬至(12/22ごろ)

いとこ煮



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

正月(1/1~)

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



黒豆…健康



きんとん…金運



伊達巻き…学業成就



エビ…長寿

田作り

……豊作



れんこん…将来の見通し



里いも…子宝



数の子…子宝



人日の節句(1/7)

七草がゆ



7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月(1/15)

小豆がゆ



邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

大晦日(12/31)

年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる（諸説あり）



お雑煮



関東風雑煮



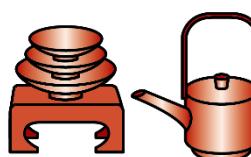
関西風雑煮



小豆雑煮



あんもち雑煮



お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」とを浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。

鏡開き(1/11)



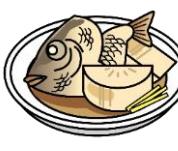
お汁粉



歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

二十日正月(1/20)

あら炊き



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」という。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」という。



1月の予定献立

月	火	水	木 15日	金 16日
※牛乳（200ml）は毎日つきます。 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。 ※献立の印は◎・・卵 ★・・乳製品 ◆・・えび が含まれている献立です。 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。	ごはん ローペンタン ◎ししゃもカレー天ぷら のりとあさりのつくだ煮	みそudon ★かぼちゃチーズフライ くだもの	手洗いを忘れずに! 	鮭ごはん 豚汁 ひじき入りはるまき ●胚芽米 大麦 鮭 わかめ ごま/●豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/ ●たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 小麦粉/
◎★背割りコッペパン ★白菜と肉ボールのクリーム煮 焼フランク コールスローサラダ	●精白米/●豚肉 しょうがにんじん 白菜 干しいたけ だけのこ ほうれん草 長ねぎ/●カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 麦 カレー粉/●あさり しょうが のり ひじき/	●ソフトめん 鶏肉 しょうがにんにく みそ ごま 油揚げ つと しいたけ ほうれん草 長ねぎ/●かぼちゃ チーズ 生乳 小麦粉 米粉 パン粉/●天草/	とりごぼうごはん サケフライ からしあえ	肉炒め丼(小松菜) みそ汁 十勝だいずコロッケ
●小麦粉 麦 スキムミルク/●豚肉 すりみ 豆腐 玉ねぎ 白菜 にんじん マッシュルーム バセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 生乳 豆乳 /●道産無塩せきワインナー(豚肉 貝カルシウム)/●きやべつ にんじん コーン/	●精白米/●豆腐 豚肉 しょうがにんにく あさり にんじん 玉ねぎ えのきだけ にら ごま油/●まいわし とうもろこし じゃがいも 生姜 玄米粉 米粉/●ほうれん草 白菜 ごま/	●ソフトラーメン 豚肉 しょうがにんにく イカ えび にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ メンマ きくらげ しいたけ 長ネギ チンゲン菜/●さつま芋 水あめ ごま/●みかん/	●胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ ごま/●小麦粉/●小松菜 もやし ハム/	●精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/●じゃがいも わかめ 長ねぎ/●じゃがいも 大豆 玉ねぎ 小麦粉 パン粉/
◎★角食パン みそワンタンスープ ◎チキンカツ チョコクリーム	ごはん スンドゥブ いわしのカリカリフライ ごまあえ	◆広東メン(えび入り) 大学芋 くだもの	焼豚チャーハン 星のコロッケ ★ヨーグルト和え	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ 洋なし缶
●小麦粉 麦 スキムミルク/●ワンタン 豚肉 しょうが にんにく メンマ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 長ねぎ/●鶏肉 小麦粉 麦/●豆乳 チョコレート ココア/	●精白米/●豆腐 豚肉 しょうが にんにく あさり にんじん 玉ねぎ えのきだけ にら ごま油/●まいわし とうもろこし じゃがいも 生姜 玄米粉 米粉/●ほうれん草 白菜 ごま/	●胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油/●じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 小麦粉/●みかん缶 黄桃缶 パイン 缶 なし缶 ヨーグルト/	●精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/●ほうれん草 コーン ハム ごま/●洋なし/	●精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/●ほうれん草 コーン ハム ごま/●洋なし/

もうすぐ冬休み! 気をつけることはあるのかな?



給食がない冬休みは、カルシウムが不足しがちです。

免疫アップにも効果的な牛乳を、ぜひ家庭でも!

学校給食のない土日や長期休業中は、カルシウム摂取量が足りていないという調査結果があります。牛乳はカルシウム含有量が多く手軽に補えるほか、たんぱく質が免疫系を活性化させたり、ビフィズス菌を増やして腸内環境を整えたりする効果もあります。料理やデザートアレンジするのもおすすめです。

ご家庭でも牛乳を飲んだり、おやつに果物や乳製品を選んだりすると、風邪をひかずに元気に過ごせそうだね!

牛乳アレルギーがある場合は、小松菜などの野菜や豆腐、小魚でカルシウムを摂りましょう。

●1日のカルシウム摂取量

