

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？ 年末年始の行事食



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、代表的なものをご紹介します。

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。

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）

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

……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

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



関東風雑煮

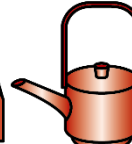


関西風雑煮

小豆雑煮



あんもち雑煮



とそ
お屠蘇

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



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。

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。

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。

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」ともいう。



1月の予定献立

月	火	水	木	金
			15日	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。			手洗いを忘れずに! 始業式	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/
19日	20日	21日	22日	23日
◎★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 ●小麦粉 卵 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 パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 /●道産無塩せきウインナー(豚肉 貝カルシウム)/●きゃべつ にんじん コーン/	ごはん ローゼンパン ◎ししゃもカレー天ぷら のりとあさりのつくだ煮 ●精白米/●豚肉 しょうが にんじん 白菜 干しいたけ たけのこ ほうれん草 長ねぎ/●カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 卵 カレー粉/●あさり しょうが のり ひじき/	みそうどん ★かぼちゃチーズフライ くだもの ●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 牛乳 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 ●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/●鮭 小麦粉/●小松菜 もやし ハム/	肉炒め丼(小松菜) みそ汁 十勝だいずコロケ ●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/
26日	27日	28日	29日	30日
◎★角食パン みそワタンスープ ◎チキンカツ チョコクリーム ●小麦粉 卵 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 卵/●豆乳 チョコレート ココア/	ごはん スンドゥブ いわしのカリカリフライ ごまあえ ●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 なら 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/	◆広東メン(えび入り) 大学芋 くだもの ●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/	焼豚チャーハン 星のコロケ ★ヨーグルト和え ●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/	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ 洋なし缶 ●精白米 豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ 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ですね!

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

