

給食だより 1月

令和7年(2025年)12月25日

札幌市立陵北中学校

お正月の食文化～お雑煮～

お正月の代表的な料理といえば、おせち料理やお雑煮がありますね。おせち料理は1年間無事であったことを感謝し、新年の年神様をお迎えするための祝いの膳のことをいいます。お雑煮は新しい1年の健康や幸せを願って食べられてきました。お正月に食べる料理として親しまれている「お雑煮」ですが、地域や家庭によって味付けや具材が異なることはご存知ですか？

【北海道】鶏だし雑煮

北海道は、雑煮の種類も多種多様です。基本は、鶏肉でだしを取り、大根、にんじん、しいたけ、つとなどの具を加えて、醤油味で調えます。甘めの味付けが特徴です。

【鳥取県】小豆雑煮

丸餅に甘い小豆汁を入れたもので、ぜんざいに近いです。小豆の赤色には邪気を払う力があり、縁起がいいとされています。

【岩手県】宮古くるみ雑煮

煮干しだしの汁に焼いた角餅を入れた雑炊です。宮古地域では、雑煮の餅を取り出して、甘いくるみダレをつけて食べる習慣もあります。

【京都府】白味噌雑煮

かつおと昆布でだしをとり、白味噌で味をつけたものです。焼かずに煮た丸餅が入っていて、野菜はすべて丸く切り、「家庭円満」「物事を丸く収める」という願いをかけています。

【香川県】あん餅雑煮

いりこのだし汁で、あん餅を煮て、白味噌で味をつけたものです。昔は砂糖が貴重だったため、年に一度とっておきの日に砂糖を使った特別な料理として雑煮に取り入れるようになったと言われています。



冬休み中も規則正しい生活を！

年末年始はクリスマスやお正月などの楽しい行事が続きますね。楽しい一方で、この時期は食事の量や回数が増えたり、夜更かしをしたり、生活リズムが乱れがちです。

楽しく過ごすことはもちろん大切ですが、あまりだらだらと長引かないようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活を心がけてほしいです。

3学期も元気に過ごすために、健康に気をつけ、充実した冬休みを過ごしてくださいね。



1月の予定献立

牛乳 200ml が毎日つきます。

陵北中

月	火	水	木	金
お正月献立～紅白なます・ぶりの味噌照り焼き～ 2026 年が始まって少し経ちますが、行事食として紅白なますとぶりの味噌照り焼きをみなさんにお届けします。 紅白なますは、紅白の色合いが祝い事で使われる「水引」 ^{みずひき} を連想させ、縁起物とされています。ぶりは成長に応じて呼び方が変わることから「出世魚」と呼ばれ、縁起物としておせち料理に入られます。 			15 始業式 	16 広東めん(えび入り) 大学芋 パイン缶 ソフトラーメン 豚肉肩 生姜 にんにく サラダ油 むぎえび たんざくいか 玉ねぎ もやし 白菜 人参 たけのこ メンマ 干しいたけ 黒きくらげ チンゲンツアイ ごま油/さつまいも 揚げ油 黒ごま/パイン缶
19 焼豚チャーハン 星のコロッケ あまくさ	20 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 焼き 紅白なます	21 角食 味噌ワントン スープ チキンカツ チョコクリーム	22 エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ	23 パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ 温州みかんゼリー
胚芽精米 大麦 豚肉肩 サラダ油 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油/星のコロッケ 揚げ油/あまくさ	白玉もち 鶏肉もも つと凍み豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ/ぶり切り身 生姜 白ごま/大根 人参	ワントン皮 豚肉肩 生姜 にんにく ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 サラダ油/鶏肉もも 卵 パン粉 小麦粉 揚げ油/豆乳 チョコレート ビュアココア コーンスターチ	胚芽精米 大麦 バター パセリ たけのこ バター サラダ油 豚肉もも 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマトピューレ デミグラスソース カレー粉/ハム ほうれん草 ホールコーン 白ごま サラダ油	ソフトパスタ ベーコン むぎえび たんざくいか あさり水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ トマト缶詰/厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ 胡瓜 人参 ごま油 白ごま/温州みかんゼリー
26 鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え	27 カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ パイン缶	28 背割コッペ チキンクリーム シチュー 焼フランク コールスローサラダ	29 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2 個) ナムル	30 味噌うどん チーズフォンデュ サンドコロッケ いよかん
胚芽精米 大麦 鶏肉ももひき肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ サラダ油 白ごま/サケフライ 揚げ油/ハム 小松菜 もやし	豚肉肩 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレーウ/ベーコン ほうれん草 もやし サラダ油 白ごま/パイン缶	鶏肉もも じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ポークウインナー/キャベツ 人参 ホールコーン サラダ油	木綿豆腐 豚肉肩ひき肉 生姜 にんにく サラダ油 人参 長ねぎ 干しいたけ ごま油 片栗粉/ぎょうざ 揚げ油/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 白ごま	ソフトめん 鶏肉もも 生姜 にんにく ごま油 白すりごま 油揚げ つと 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/チーズフォンデュサンドコロッケ 揚げ油/いよかん

*献立の下には、調味料以外の使用食材を記載しています。

*果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。

アレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。

*海産物には、小さなカニやエビ、貝殻等がまれに混入している場合があります。

*揚げ油は 2～3 回使い回しています。



エフロン・三角巾・ランチマット・ハンカチを忘れずに！！