



いただきます 1月

令和7年 12月 25日
札幌市立栄北小学校
札幌市立栄南小学校

長かった2学期も今日で終了です。長期休み中は、つつい生活リズムが乱れがちです。冬休み中でも「早寝・早起き・朝御飯」を心掛け、お子さんが3学期も元気いっぱい登校できることを願っています。



冬の行事食について




冬休み中には、御家庭でも日本の行事食を味わうなどして、伝統的な食文化について触れる機会をどんどん作っていきましょう。

おせち料理



お正月に食べるお祝いの料理です。それぞれの料理や食材には、様々な願いが込められています。

<p>伊達巻き</p> <p>巻き物は、書物に似た形をしていることから、文化・学問・教養の発展を表しています。</p> 	<p>昆布巻き</p> <p>「喜ぶ」という語呂合わせとなっていて、縁起物とされています。</p> 
<p>数の子</p> <p>にしんの卵です。卵の数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 	<p>栗きんとん</p> <p>漢字では「金団」と書き、財宝に恵まれますようにという願いが込められています。</p> 
<p>黒豆</p> <p>まめに働き、健康に暮らすことができますようにという願いが込められています。</p> 	<p>えび</p> <p>えびは腰が曲がっていることから、長生きできるようにとの願いが込められています。</p> 

七草がゆ

七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）を入れた「七草がゆ」は、1月7日に無病息災を願って昔から食べられてきました。

また、七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、不足しがちなビタミンやミネラルをとるとの意味もあります。



今年も早いものであとわずかになりました。1月から、子どもたちのためにおいしくて、安心・安全な給食を提供できるよう努めていきたいと思ひます。

また、給食袋の中には清潔なランチョンマット・帽子（三角巾）・エプロン・マスクの御準備も忘れずをお願いします。





よていこんだて



月	火	水	木	金
			15日 ★始業式★ ①ごはん ②白玉汁 ③さんまのかば焼き ④酢の物(わかめ・きゅうり)	16日 ①醤油ラーメン ②シナモンポテト ③パイン缶
			①精白米②白玉もち・鶏肉・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干ししいたけ・しょうゆ・むろあじ・昆布・宗田(だし用)③さんま・片栗粉・小麦粉・揚げ油・しょうゆ・きび砂糖・白ごま④きゅうり・わかめ・緑豆はるさめ・穀物酢・醤油	①ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨②さつまいも・揚げ油・グラニュー糖・シナモン
19日 ①わかめごはん ②けんちん汁 ③揚げぎょうざ	20日 ①豚すき丼 ②味噌汁 (高野豆腐・わかめ) ③天草(かんきつ類)	21日 ①コッペパン ②ポークシチュー ③小松菜サラダ ④黄桃缶	22日 ①カレーライス ②たたききゅうり	23日 ★栄南小5・6年生スキー学習★ ①きつねうどん ②チーズポテト ③パイン缶詰
①胚芽精米・大麦・わかめ・白ごま②鶏肉・木綿豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・しょうゆ・むろあじ・昆布・宗田(だし用)③豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・揚げ油	①精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・きび砂糖・醤油・清酒・ほうれん草②高野豆腐・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・むろあじ・昆布	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②豚肉・にんにく・セロリ・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・中濃ソース③ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・酢・しょうゆ・ごま油	①精白米・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレールウ・中濃ソース・鶏がらスープ②きゅうり・きび砂糖・ごま油・白ごま	①ソフト麺・油揚げ・しょうゆ・きび砂糖・つと・干ししいたけ・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・本みりん・むろあじ・昆布②じゃがいも・上白糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク
26日 ①豆腐入りカレー ピラフ ②釧路産たらフライ ③ヨーグルト和え	27日 ①ごはん ②さつまい ③おろしハンバーグ ④ブルーベリーゼリー	28日 ①横割パンズ ②コーンクリームスープ ③いかバーグ (照り焼きソース) ④あさりのスパゲティサラダ	29日 ①ごはん ②豆腐とえびのチリソース煮 ③ししゃものから揚げ ④おひたし (小松菜・もやし)	30日 ①パスタ クリームソース ②スパイシーポテト
①胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ②たら・パン粉・揚げ油③みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト	①精白米②鶏肉・さつまいも・木綿豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・赤みそ・白みそ・むろあじ・昆布・宗田(だし用)③牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳・大根・しょうが・しょうゆ・揚げ油④ブルーベリーピューレ・ブルーベリー果肉・寒天	①小麦粉・卵・脱脂粉乳②ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・鶏がらスープ③いか・たらすり身・玉ねぎ・でん粉・卵白・揚げ油④あさり・しょうが・醤油・きび砂糖・スパゲティ・きゅうり・人参・白ごま	①精白米②木綿豆腐・むぎえび・片栗粉・小麦粉・揚げ油・人参・長ねぎ・干ししいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく・ケチャップ・醤油・中濃ソース・パプリカ・チリパウダー・片栗粉・鶏がらスープ③子持ちのカラフトししゃも(カペリン)④小松菜・もやし・糸かつお・醤油	①ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・小麦粉・バター・サラダ油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・白みそ・豚骨スープ②フレンチポテト・揚げ油・黒こしょう・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ

～お知らせ～

○牛乳は毎日つきます。

○天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。

○冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

○使用食材については、全ての食品は記載しておりません。更に詳しい使用食材、成分表等を御希望の方は、栄南小 栄養教諭まで御相談ください。(TEL) 781-1257

