



ランチタイム

Lunch Time

令和7年（2025年）12月25日発行

給食だより【1月号】

札幌市立栄南中学校

札幌市立栄町中学校



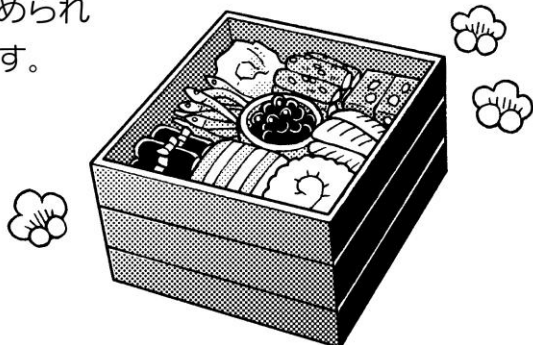
年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

正月 1月1日

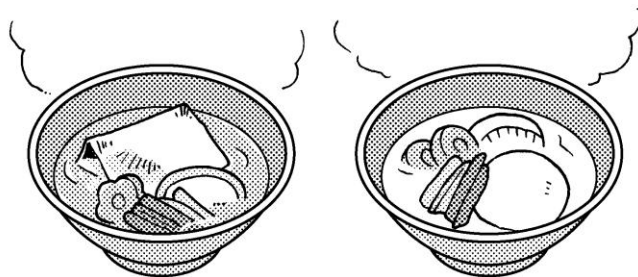
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穡）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



関東風

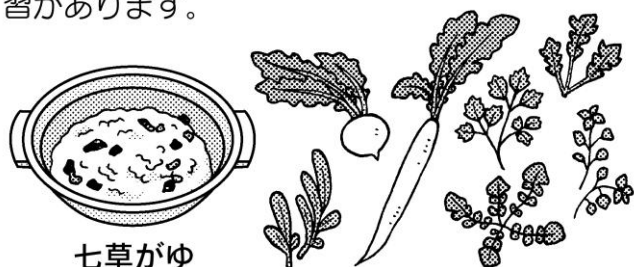
関西風

給食でも、1月20日（火）に「白玉汁」「ぶりのごま味噌かけ」「紅白なます」が出ます

じんじつ

人日の節句 1月7日

この日の朝に、「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」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



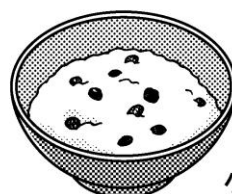
七草がゆ

こしょうがつ

小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。

また、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



小豆がゆ

1月のよていにこんだて

栄南中

月	火	水	木 15日	金 16日
1月23日(金)＜天草オレンジ＞ 天草オレンジは、長崎県の果樹試験場で開発され品種登録された果物です。育成地から見える熊本県天草諸島にちなんで名付けられました。今では主な生産地は愛媛県で、今日の天草も愛媛県産です。果汁がたっぷりで、酸味は少なく甘みが強いのが特徴です。 果皮は薄く、果肉もやわらかいです。多くは流通していないので、スーパーなどではなかなか見かけないかもしれません。今しか食べられない旬の味を、よく味わって食べくださいね！ 			始業式 	広東メン（えび入りの） チーズフォンデュ パイン缶詰 ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、むきえび、いか、もやし、はくさい、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、メンマ、黒きくらげ、長ねぎ、チンゲンツァイ、醤油、本みりん、食塩、黒こしょう、ごま油、かたくり粉、鳥がら、豚骨、煮干し/チーズフォンデュ、コック、揚げ油/パイン缶詰
19日 焼豚チャーハン 星のコロッケ ★ヨーグルト和え	20日 ご飯 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	21日 揚げパン 塩ワタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	22日 ご飯 スンドゥブチゲ いわしのかりふり ごま和え	23日 味噌うどん 大学芋 天草オレンジ
米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、本みりん、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、グリーンピース、油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/星のコロッケ、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつめかん缶詰、ヨーグルト/	白飯/白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、長ねぎ、醤油、本みりん、食塩、ぶり切り身、食塩、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、赤みそ、きび砂糖、白すりごま/だいこん、にんじん、上白糖、穀物酢、食塩/	コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、シナモン/ワタンスープ、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、醤油、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、にんじん/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、ごま油、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、油、醤油、食塩、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、煮干し/いわしのかりふり、揚げ油/ほうれんそう、はくさい、白すりごま、醤油、きび砂糖/	ソフトめん、鶏肉、しょうが、にんにく、ごま油、本みりん、豆みそ、赤みそ、醤油、きび砂糖、白すりごま、油揚げ、つと、ほうれんそう、長ねぎ/さつまいも、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、穀物酢、黒ごま/天草オレンジ
26日 鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ からし和え	27日 ご飯 ローペンタン ★ししゃものか-天ぶらのりとあさりの佃煮	28日 横割パンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハッパ-グ 照り焼きソース・Feアイスチーズりんご	29日 ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	30日 パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ 温州ミカンゼリー
米、おおむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、本みりん、油、白ごま/かぼちゃチーズフライ、揚げ油/ハム、こまつな、もやし、醤油、きび砂糖、からし/	白飯/豚肉、しょうが、かたくり粉、にんじん、はくさい、たけのこ、ほうれんそう、長ねぎ、醤油、食塩、黒こしょう、本みりん、ごま油、鶏がらスープ/カラフトししゃも（子持ち・カペリン）、小麦粉、全卵、カレー粉、揚げ油/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、醤油、本みりん、きび砂糖、水あめ/	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/豆腐ハンバーグ/醤油・きび砂糖・本みりん・かたくり粉/スライスチーズ/りんご	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/ぎょうざ、揚げ油/ハム、こまつな、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、トウバンジャン、白ごま/	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、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、ケチャップ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、黒こしょう、ごま油、白ごま/

※牛乳は毎日200mlつきます。※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。★除去食対応献立 ▲代替食対応献立
 ※給食で使用している「しらすぼし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。
 ※主な使用食材を記載しています。※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。

来年はうま年
 よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



©少年写真新聞社2025

エナジードリンクに注意

勉強時や部活動の後に、カフェインを多く含むエナジードリンクを飲む人がいます。カフェインのとり過ぎで、心臓がドキドキしたり、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、眠れなくなったりすることがあります。特に小中学生は影響を受けやすいので、避けるようにします。



©少年写真新聞社2025