



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

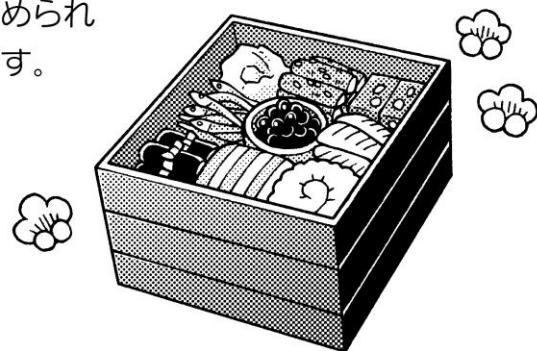
年の初めの行事食

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

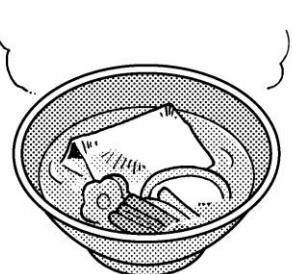
おせち料理

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（五穀豊穣）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。

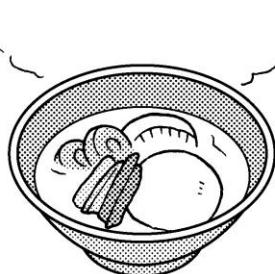


雑煮

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



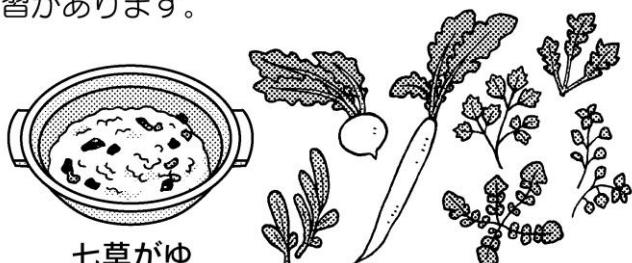
関西風

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、ごきょう、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。



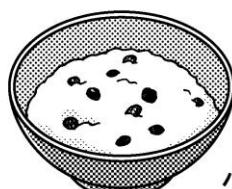
七草がゆ

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。



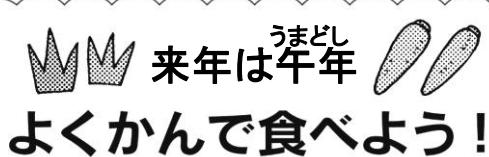
小豆がゆ

1月のよていにんだて

栄養中

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）チーズフォンデュサンドコロッケパイント缶詰
19日	20日	21日	22日	23日
焼豚チャーハン 星のコロッケ ★ヨーグルト和え	ご飯 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	揚げパン 塩ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート	ご飯 スンドウブチゲ いわしのかりカリフライ ごま和え	味噌うどん 大学芋 天草オレンジ
米、おむぎ、豚肉、長ねぎ、しょ うが、ににく、本みりん、にんじ ん、玉ねぎ、ホールコーン、グリン 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、パイント缶詰、黄桃缶 詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、 ヨーグルト／	白飯/白玉もち、鶏肉、つと、凍り 糖、シナモン/ワンタン皮、豚肉、 ほうれんそう、もやし、メンマ、長 ねぎ、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/ワンタン皮、豚肉、 食塩、赤みそ、ごま油、あさり、に んじん、玉ねぎ、えのきだけ、に ら、鳥がら、煮干し/いわしのかり カリフライ、揚げ油/ほうれんそ う、はくさい、白すりごま、醤油、 きび砂糖/	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、えのきだけ、に ら、鳥がら、煮干し/いわしのかり カリフライ、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	27日	28日	29日	30日
鶏ごぼうごはん かぼちゃチーズフライ からし和え	ご飯 ローペンタン ★ししゃもの加レ-天ぶら のりとあさりの佃煮	横割パンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ 照り焼きソース・Feスライスチーズ りんご	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	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、おむぎ、食塩、鶏肉、焼き豆 腐、しょが、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・カベリン）、小 麦粉、全卵、カレー粉、揚げ油/あ さり、しょが、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、白こしよ 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 ロリー、ににく、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、黒こしよ う、オレガノ、赤ワイン、鶏がら スープ/厚揚げ、しょが、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、ごま油、 白ごま/

*牛乳は毎日200mlとなります。*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。



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