

給食だより 1月

行事と食事

令和6年（2024年）12月25日

札幌市立新川中学校

日本には季節の行事やお祭り、人生の節目などにもいつもと違う特別な料理（行事食）を食べる習慣があります。行事食には、豊作や健康、幸せなどを願う意味が込められています。また、それぞれ旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩のひとつにもなっています。

年末年始は一年の中でも行事が多く、それに伴う行事食も多いです。ぜひご家庭の食卓の話題にしていただければ幸いです。

年越しそば



大晦日に年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や、そばが他の麺よりも切れやすいために「今年一年の災厄を断ち切る」という意味があるそうです。

鏡餅

餅は、昔から神様に捧げる神聖な食べ物として考えられ、祝い事や祭りの日には欠かせないものでした。正月に、年神様に備える餅が鏡餅です。1月11日の鏡開きまで床の間や部屋に飾ります。



おせち料理

日本では昔から季節の変わり目（節日、節句）とする日に神様に供え物をして宮中行事が行われていました。

その時の料理が「御節供（おせちく）料理」と呼ばれており、「おせち料理」の由来となりました。江戸時代には庶民にも浸透し、元旦のごちそうとなったそうです。



七草粥

人日の節句（1月7日）に食べるお粥です。春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケナザ、スズナ、スズシロ）を入れ、その年の無病息災を願って食べます。



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、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、健康に気をつけて充実した冬休みを過ごしてくださいね。



おらせ

1月使用野菜 産地（予定）

- ・じゃがいも 北見産（スノーマーチ）
- ・玉ねぎ 富良野産
- ・人参 千葉県産
- ・なばな 三重県産
- ・小松菜 福岡県産



※気候や野菜の状態等で変更になる場合もあります

1月の予定献立

牛乳 200ml が毎日つきます。

新川中

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

<p>お正月献立～紅白なます・ぶりの味噌照り焼き～</p> <p>2025 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。</p> <p>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れられます。</p> 		<p>16 塩ラーメン 青のりポテト みかん</p>	<p>17 豆腐入りカレーピラフ ごまザンギ フルーツミックス</p>	
<p>20 お正月献立 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます</p>	<p>21 エビバーガー (横割ハンズ+エビバーグ+照り焼きソース) ポーククリームシチュー りんご</p>	<p>22 中華丼 わかめスープ ひじき春巻</p>	<p>23 カレーうどん バターポテト パイン缶</p>	<p>24 とりめし 凍み豆腐の天ぷら 磯和え</p>
<p>白玉もち 鶏肉 つと 凍り豆腐 にんじん ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ/ぶり切身 生姜 白ごま/大根 にんじん</p>	<p>エビバーグ 揚げ油 かたくり粉/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 シュレッドチーズ スキムミルク/りんご</p>	<p>豚肉 えび いか うずら卵 水煮 にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ 水煮 チンゲン菜 干しいたけ 黒きくらげ 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 かたくり粉/わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油/ひじき春巻 揚げ油</p>	<p>鶏肉 つと 油揚げ にんじん 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎ たけ 長ねぎ 小麦粉 サラダ油 カレールウ かたくり粉/じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク/パイン缶</p>	<p>胚芽精米 大麦 鶏むね肉 鶏もも肉 生姜 玉ねぎ サラダ油/凍り豆腐 小麦粉 卵 揚げ油/小松菜 もやし もみのり</p>
<p>27 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げぎょうざ</p>	<p>28 角食 白菜と肉ボールの クリーム煮 イカフライ チョコクリーム</p>	<p>29 ごはん スンドゥブチゲ カラフトシシャモの から揚げ ごま和え</p>	<p>30 パスタカレーソース ごまポテト</p>	<p>31 五目ごはん 白花豆コロッケ おひたし</p>
<p>鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ ひじき サラダ油/厚揚げ 小松菜/ぎょうざ 揚げ油</p>	<p>豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ かたくり粉 白菜 にんじん マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター サラダ油 シュレッドチーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/イカフライ 揚げ油/豆乳 チョコレート ビュアココア コーンスターチ</p>	<p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく サラダ油 ごま油 あさり 水煮 にんじん 玉ねぎ えのき にら/カラフトシシャモ(子持ち・メス) 小麦粉 かたくり粉 揚げ油/小松菜 もやし 白すりごま</p>	<p>豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご セロリ 生姜 にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレールウ/フレンチポテト 白すりごま 揚げ油</p>	<p>胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけのこ 水煮 ひじき 干しいたけ グリンピース サラダ油/白花豆コロッケ 揚げ油/なばな もやし 糸かつお</p>

*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！！