



# 給食だより



◆◆ 札幌市立光陽小学校・札幌市立新琴似小学校 ◆◆ 令和7年12月25日(木)

いよいよ待ちに待った冬休みですね。年末年始について食べ過ぎてしまったり夜更かしが続いて生活リズムが乱れてしまったりすると体調をくずす原因となります。冬休み中も「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に過ごしてくださいね。よいお年をお迎えください。



## 1月1～3日

### ☆おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理。それぞれの料理に新年への願いが込められています。

## 1月の行事食について

### 1月1～3日 ☆お雑煮

お供え物やおもちと一緒に煮て食べたものが、お雑煮の始まりと言われています。

全国にはさまざまな具や味付けのお雑煮がありますが、北海道はとり肉や野菜をしょうゆ味で煮込んだ、東北地方のお雑煮に近いものが多いようです。



### 1月7日 ☆七草がゆ

1月7日は「人日」と呼び、節句の一つです。セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種の若草の生命力をもらい、病気を防ぐ願いを込めています。



### 1月11日 ☆鏡開き

鏡もちをおろし、1年間の健康を願って、お雑煮やおしるこにして食べる日。神様が刃物を嫌うとされるため、包丁は使わずに手や木づちで鏡もちを割ります。



## 1月15日

### ☆小正月 (小豆がゆ)

1月15日を小正月と呼びます。昔の1月15日は満月にあたり、かつてはその日がお正月でした。小正月にはおもちをついて「まゆ玉」を飾り、小豆がゆで豊作を予祝する習わしがあります。





# 1月 よていこんだて

月	火	水	木	金
			15 ごはん さつま汁 あげハンバーグ 磯和え (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、むろあじ、昆布)(牛肉、玉ねぎ、豚肉、鶏卵、牛乳等)(小松菜、もやし、もみのり)	16 ロールパン ポークシチュー 小松菜サラダ 果物(洋梨缶) (豚肉、にんにく、セロリ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、さやいんげん、鶏がらスープ)(ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜)
19 とり天丼 みそ汁 ごま和え (鶏肉、しょうが、にんにく、卵)(大根、油揚げ、むろあじ、昆布)(ほうれん草、白菜、白ごま)	20 きつねうどん ずんだもち 果物(パイン缶) (油揚げ、つと、干椎茸、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草、むろあじ、昆布)(白玉もち、むき枝豆)	21 芽室コーンチャーハン たらフライ フルーツミックス (胚芽精米、大麦、豚肉、しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、玉ねぎ、ホールコーン、バター)(たら等)(みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶)	22 鹿肉のキーマカレー たたききゅうり つぶつぶレモンゼリー (しか肉、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、レーズン)(きゅうり、白ごま)(水あめ、レモン、レモン果汁等)	23 コッパパン あさりのチャウダー たこ焼き風 果物(大草) (あさり水煮、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(豆腐入りかまぼこ、鶏卵、糸かつお、青のり)
26 豚すき丼 みそ汁 果物(いよかん) (豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ水煮、たまごたけ、ほうれん草)(高野豆腐、塩わかめ、長ねぎ、むろあじ、昆布)	27 しょうゆラーメン スパイシーポテト 果物(黄桃缶) (豚肉、メマ、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、くさわかめ、鳥がら、豚骨、昆布、玉ねぎ、人参)(じゃがいも)	28 わかめごはん けんちん汁 あげぎょうざ (胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま)(鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布)(豚肉、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら等)	29 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし (木綿豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、干椎茸)(ししゃも)(小松菜、もやし、糸かつお)	30 横割バンズ コーンクリームスープ イカバーグ あさりのスパゲティサラダ (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、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ)(むらさきいか、たらすり身、玉ねぎ、卵白等)(あさり水煮、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、白ごま)

きゅうしよく にほん いっしゅう

## 給食で日本一周しよう!

1月19日(月)~23日(金)の間、給食で、日本のいろいろな地域に伝わる郷土料理や、ご当地メニューが登場します。郷土料理は地域ならではの食材や味付けがあり、その土地の工夫や知恵がつまっています。

メニューを見て「これはどんな料理かな?」と考えて、楽しみにしててくださいね。



- ・牛乳は毎日 200ml が1本つきます。
- ・使用食材の\_\_\_\_はスープ・だし用食材、\_\_\_\_は加工品(冷凍品)の原材料です。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合があります。
- ・海産物には、小さなえび・かにが混入している場合があります。
- ・ししゃもはメス(魚卵付き)を使用しています。また、カレイの唐揚げには魚卵が残存する可能性があります。
- ・使用食材は調味料などを省略しています。詳しい情報が必要な場合は、光陽小にお問合せください。