



給食だより

札幌市立篠路中学校
札幌市立篠路西中学校
R7年12月17日 発行



お正月料理について知ろう!



日本のお正月は、新しい年が良い年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。



おせち料理

「おせち」は漢字で「御節」と書きます。これは、季節の変わり目（＝節）に神様にお供えする料理（＝節供料理）という意味の「御節供（おせちく）」を略したものです。おせち料理は、かまどの神様を休めるために作りおきできるものが中心で、家族の繁栄を願う縁起物が多く、めでたさが重なるよう重箱に詰めます。



一の重～不老長寿・子孫繁栄・家内安全～

一の重に入れる料理は、お祝い事にふさわしい酒の肴である「祝い肴」と、酒の肴の中でも甘みのある料理が多く分類される「口取り」です。

祝い肴の1つ「黒豆」は、「まめに働く」という意味が込められています。また、黒色には「邪気を払う力がある」とされているため、黒豆が選ばれています。口取りの1つ「伊達巻」は卵を使うことから「子孫繁栄」の意味がこめられています。



二の重～学業成就・喜び・財産～

二の重には縁起が良い魚介類などを焼いた「焼き物」と、箸休めになる「酢の物」を入れます。

えびは、長いひげと曲がった腰から「長寿」、目が飛び出ているさまから「めでたし」、脱皮を繰り返す生態から「成長と発展」を意味する縁起のよい食材です。また、大根と人参を合わせ酢で和えた「紅白なます」は、紅白の水引がイメージされており、一家の平和を願う料理とされています。



三の重～不老長寿・子孫繁栄・家内安全～

三の重には縁起の良い食材で作る「煮物」を詰めるのが一般的です。

煮物には、丸い形から家庭円満の意味をこめて「里芋」を使ったり、成長が早いだけのこを使うことで子どもの成長や出世の願いが込めたりしています。また、穴の開いたれんこんは「将来の見通しがよくなるように」という願いをこめて使われています。

お雑煮

お雑煮のはじまりは、室町時代の武家社会まで遡ります。この時代に祝いの膳で出されていた料理が、お雑煮のはじまりと言われています。

お餅と野菜が入ることで「名（菜）を持ち（餅）上げる」とされ、このお雑煮の意味が縁起が良い食べ物として重宝されました。



餅は「力」や「長寿」を象徴し、雑煮を食べることで、一年の健康や繁栄を願う意味が込められています。





1月予定献立



- ・牛乳は毎日200ml付きます。
- ・○は卵、🥛は乳製品、🍳はえびを使用しています。
- ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。
- ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。
- ・調味料の一部（しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など）は紙面の都合上省略しています。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
| <p>お年玉はもちだった!?</p> <p>子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。</p>  | | | <p>15 🍷 コーンピラフ ● 高野豆腐のフライ 手作りフルーツゼリー</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ/凍り豆腐、カレー粉、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉/缶詰（みかん、パイナップル、黄桃）、リンゴジュース</p> | <p>16 カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ 果物</p> <p>じゃがいも、豚肉、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレーウ、ケチャップ、シナモン、オースルバイス、鶏がらスープ/みかん</p> |
| <p>19 🍷 揚げパン ワンタンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート</p> <p>ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、ごま油、からし/【加工品】ゼリー（いちご、砂糖、ゲル化剤）</p> | <p>20 ご飯 スンドゥブ いわしのカリカリフライ ごま和え</p> <p>木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、にら/【加工品】フライ（いわし、とうもろこし、しょうが、じゃがいも）/ほうれん草、白菜、白ごま</p> | <p>21 🍷 広東メン 大学芋 果物</p> <p>豚肉、しょうが、にんにく、えび、いか、たまねぎ、もやし、白菜、にんじん、たけのこ、メンマ、干しいたけ、黒ごくらげ、チンゲン菜、ごま油、かたくり粉/さつまいも、黒ごま/みかん</p> | <p>22 鶏ごぼうごはん 🍷 かぼちゃチーズフライ からし和え</p> <p>胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、赤みそ、白ごま/【加工品】フライ（かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳）/ハム、こまつな、もやし、からし</p> | <p>23 肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ</p> <p>豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ/【加工品】コロッケ（じゃがいも、大豆、たまねぎ、パン粉）</p> |
| <p>26 🍷 背割コッペ 🍷 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼フランク コールスローサラダ</p> <p>豚肉、すりみ、焼き豆腐、たまねぎ、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、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ/【加工品】フランク（豚肉）/キャベツ、にんじん、ホールコーン、からし</p> | <p>27 ご飯 ローペンタン ● ししゃもカレー天ぷら のりの佃煮</p> <p>豚肉、しょうが、かたくり粉、にんじん、白菜、干しいたけ、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ、ごま油、鶏がらスープ/カラフトししゃも、小麦粉、全卵、カレー粉/もみり、ひじき</p> | <p>28 🍷 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ 国産温州みかんゼリー</p> <p>ベーコン、えび、いか、あさり、たまねぎ、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、トマト缶詰、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/【加工品】ゼリー（みかんジュース）</p> | <p>29 焼豚チャーハン 星のコロッケ 🍷 ヨーグルト和え</p> <p>胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油/【加工品】コロッケ（じゃがいも、豚肉、パン粉）/缶詰（みかん、パイナップル、黄桃、なし）、ヨーグルト</p> | <p>30 ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル</p> <p>木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、トウバンジャン、かたくり粉/【加工品】ぎょうざ（豚肉、キャベツ、たまねぎ、小麦粉）/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま</p> |

3学期は北区産たまねぎが登場！

3学期の篠路中・篠路西中の給食では、北区百合が原の「熊木農園」のたまねぎを使用させていただきます。

熊木農園では消費者のみなさんに安心して食べてもらえるように、低農薬にこだわり野菜づくりを続けています。



お家でつくってみよう！ ～オニオンチップスサラダ～

<材料(4人分)>

ハム 20g (2枚)
キャベツ 100g (2枚)
きゅうり 40g (1/3本)
ホールコーン 20g
たまねぎ 60g (中1/4個)
かたくり粉 大さじ1
揚げ油
塩 少々

(ドレッシング)
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々
黒こしょう 少々
白いりごま 小さじ1

<作り方>

- ①ハム・きゅうりはせん切りにする。
 - ②きゅうりは縦半分にし、斜めに切る。たまねぎは半分に切り、スライスする。
 - ③たまねぎにかたくり粉をまんべんなくつけ、少量ずつ揚げ、塩をふっておく。
 - ④ドレッシングの調味料をまぜておく。
 - ⑤野菜とハム、③の半量とドレッシングをまぜる。
 - ⑥残りの揚げた玉ねぎを上からかける。
- ※給食では衛生面を配慮して食材をゆでています。