

いただきます



令和7年11月28日

新発寒小学校

新陵小学校

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。

朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけずに、体調を崩す人が増える時期です。感染症予防にはせっけんを使ったいねいな手洗いが効果的です。外から戻ったとき、そして「いただきます」の前には必ず手を洗いましょう。



と食べもの

冬至は、1年間のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



冬至にかぼちゃを食べると

風邪をひかないといわれています。

夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられています。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



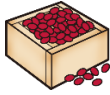
れんこん



きんかん



ぎんなん



赤い色が邪気（病気や災難を起

こす悪いもの）を払うとされ、あず

き粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。



「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

2025年の冬至は
12月22日(月)です。



地域でとれた

“白皮かぼちゃ”を使用します！

12月22日(月)

冬至献立「かぼちゃのいとこ煮」

白皮かぼちゃは名前の通り、見た目が真っ白なかぼちゃです。皮が少しかたく、加熱すると薄緑色に変わります。収穫は9月中旬から下旬です。収穫後3か月間ねかせること、ほくほく感が増し、甘みが凝縮されます。

冬になっても地域でとれた食材を使用できることはとてもありがたいですね♪

なぜ「いとこ煮」とよばれるの？

「いとこ煮」は、かたくて煮えるものが遅いものから順番に「おいおい」と煮ていくから、「おいとおい（甥と甥）」で、すなわち「いとこの関係」になるので、「いとこ煮」とよばれるようになったそうです。

今回のかぼちゃのいとこ煮は、あずき・かぼちゃ・白玉の順に、おいおい煮ていきます。

第23回
手稲区 学校給食展
～地域とともに歩む学校給食～

給食シシの配布やパネル展示などを行います。
ぜひお越しください！！

令和7年
12/16(火) ~ 12/19(金)
17:00 ~ 15:30
JR 手稲駅自由通路「あいくる」

主催：手稲区栄養教諭・栄養士2ブロック会
共催：札幌市手稲区保健福祉部健康・子ども課

ぜひ、お立ち寄りください！

12がつ よていこんだて



※牛乳（200ml）は毎日つきます。

月	火	水	木	金
1日 みそラーメン きなこポテト りんご	2日 ビビンバ ひじき春巻 黄桃缶	3日 ごはん 肉片湯(ローペンタン) サケフライ いちごのデザート	4日 ツイストパン クリームシチューカレー風味 あさりのサラダ パイン缶	5日 豚ミックス丼 キャベツと 油揚げのみそ汁 みかん
ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、白ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、みそ、豆板醤等／じゃがいも、きな粉等／りんご	胚芽精米、押麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、白ごま、豆板醤等／ひじき春巻／黄桃缶	精白米／豚肉、しょうが、人参、白菜、椎茸、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ等／サケフライ／いちごのデザート	ツイストパン／豚肉、セロリー、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、チーズ等／あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参等／パイン缶	精白米、豚肉、しょうが、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、白ごま等／キャベツ、油揚げ、みそ等／みかん
8日 たぬきうどん(えび入り) バターポテト りんご	9日 シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット 紅まどんな 	10日 ごはん さつま汁 サバのソース焼き 磯和え	11日 角食 ポテトスープ メンチカツ ミニトマト ブルーベリージャム	12日 ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮
ソフトめん、えび、あさり、人参、春菊、ごぼう、ひじき、卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまごたけ、椎茸等／じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク等／りんご	胚芽精米、押麦、ベーコン、えび、あさり、いか、人参、玉ねぎ、パセリ等／焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、卵、パン粉、ケチャップ、ソース等／紅まどんな	精白米／豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、うが、にんにく、グリーンピース、トマト缶、カレー粉、デミグラスソース、白ごま等／小松菜、もやし、もみり等	角食／ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ／メンチカツ／ミニトマト／ブルーベリージャム	精白米／豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、人参、さやいんげん、椎茸、しょうが／さんま、しょうが、にんにく、カレー粉、チリパウダー、ブラックペッパー等／あさり、しょうが、もみり、ひじき、水あめ等
15日 パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	16日 しらすごはん 小松菜と 厚揚げのみそ汁 コーンフライ	17日 ハヤシライス 小松菜と ベーコンのサラダ	18日 コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ パイン缶	19日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル
ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉ねぎ、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、みそ等／ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、白ごま等	胚芽精米、押麦、しらす、わかめ、白ごま等／厚揚げ、小松菜等／コーンフライ	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、たけのこ、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、トマト缶、カレー粉、デミグラスソース、ソース等／ベーコン、小松菜、もやし、白ごま等	コッペパン／鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク等／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉等／パイン缶	精白米／豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく等／えびシュウマイ／ほうれん草、もやし、人参、白ごま等
22日 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 	23日 鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし	24日 根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	25日 ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー	26日  冬季休業
ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、たまごたけ等／かぼちゃ、あずき、白玉もち等／みかん	胚芽精米、押麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、白ごま等／さわら、卵、オートミール、パン粉等／小松菜、もやし、糸かつお等	精白米、豚肉、にんにく、じゃがいも、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶等／ハム、コーン、キャベツ等	ロールパン／ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、マカロニ等／鶏肉、にんにく、牛乳等／みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、りんご缶、りんごジュース等	

＊果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。
＊わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。
また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。
＊献立の下欄には、主な使用食材を記載しています(全ての食材を記載してはいません)。

「紅まどんな」とは？

12月9日(火)のデザートは「紅まどんな」です。給食では年に1回、この季節でしか登場しません。紅まどんなの特徴は口当たりのよさです。まるでゼリーのようにとろけ、あまくみずみずしい果実が口の中いっぱい広がります。その味わいから“樹になるゼリー”と呼ばれることもあるそうです。

