

いただきます！／＼

1月

令和7年12月25日

新発寒小学校

新陵小学校

寒さが身にしみる季節となり、いよいよ年の瀬を迎えました。今年1年、給食へのご理解とご協力をありがとうございました。1月は新しい年のスタートです。給食では、旬の食材を取り入れながら、栄養バランスを大切にし、子どもたちの健やかな成長を支えていきます。冬においしいかんきつも献立に取り入れ、味や香りから季節を感じてもらえたると思います。

お雑煮からわかる出身地！？

お雑煮は土地の産物とともにをひとつの鍋で煮た料理のことです。江戸時代には正月を祝う食べ物として、全国に広まりました。各地方の食材を使って作られるので、それぞれの家のお雑煮を見れば、その家の人の出身地がわかることが多いです。北海道は各地から入ってきたお雑煮が混在しています。あなたの家のお雑煮はどのようなものでしょうか。

① もちの形は【丸】か【四角】か？

一般的に岐阜県を境に西では丸もち、東では角もちが使われています。西ではもちを煮ますが、東ではもちを焼きます。

② 【みそ味】か【しょうゆ味】か？

みそ味は近畿地方や四国地方、それ以外はしょうゆ味が多いようです。また、島根県などでは小豆の入ったぜんざいのような甘いお雑煮もあります。

「小豆雑煮」と呼ばれ、具はなく、ぜんざいのような小豆だけのお雑煮です。小豆の赤色には邪気を払う力があり、縁起がよいとされています。

鳥取県



昆布でとっただしに白みそで味付けし、煮た丸もちを入れます。元旦は白みそ、2日目はすまし汁など違う味付けを楽しむ地域もあります。

京都府



北海道

北海道は各地から入ったお雑煮が混在します。札幌では主に鶏がらベースで、焼いた角もちが入っているものが多いようです。具材は鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼうの千切りなどが入り、砂糖が入っていて少し甘いのが特徴です。



岩手県

煮干しだしにしょうゆで味をつけた汁に、焼いた角もちを入れるのが一般的です。一部の地域では、具に豆腐やゴボウなどが入り、ゴマだれやクルミだれにつけて食べることもあります。



東京都

かつおと昆布でだしをとり、しょうゆで味付けしたすまし汁に、焼いた角もちを入れるのが一般的です。具には鶏肉、小松菜、かまぼこ、三つ葉などが入ります。



香川県

名古屋市では、もちは焼かずにつぶおだしで煮てやわらかくします。戦国時代の激戦地であったことから、白いもちを焼くことが「城が焼ける」ことにつながり、縁起が悪いとされていたためです。具材は餅菜(小松菜の仲間)で、しょうゆと塩で味を調整、かつお節をのせるシンプルなお雑煮です。



丸もちには白みそ仕立てが多いですが、白みそにあん入りもちを入れた「あんもち雑煮」もあります。具は大根、にんじん、さといもなどです。



写真：農林水産省 全国のいろいろな雑煮

1がつ よていこんだて

※牛乳（200ml）は毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>*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)。</p>				
19日 しょうゆラーメン 大学芋 あまくさ	20日 わかめごはん けんちん汁(しょうゆ) 揚げぎょうざ	21日 カレーライス たたききゅうり	15日 コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら はっさく	16日 ごはん 豆腐と えびのチリソース煮 カラフトししゃものから揚げ おひたし
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しじうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ等／さつまいも、水あめ、黒砂糖、黒ごま等／あまくさ	胚芽精米、押麦、わかめ、白ごま等／鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、ごぼう、大根、長ねぎ等／ぎょうざ	精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、しじうが、にんにく、グリンピース等／きゅうり、白ごま等	コッペパン／あさり、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、チーズ等／豆腐入りかまぼこ、卵、ケチャップ、ソース、かつお節、青のり等	精白米／豆腐、えび、人参、長ねぎ、椎茸、グリンピース、しょうが、にんにく、ケチャップ、醤油、ソース等／カラフトししゃも、小麦粉等／小松菜、もやし、かつお節等
26日 きつねうどん チーズポテト パイン缶	27日 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え	28日 ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	22日 横割パンズ コーンクリームスープ イカバーグ あさりの スペゲティサラダ	23日 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物
ソフトめん、油揚げ、つと、椎茸、長ねぎ、たもぎたけ、ほうれん草等／じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク等／パイン缶	胚芽精米、押麦、バター、ベーコン、豆腐、人参、玉ねぎ、パセリ等／釧路産たらフライ／みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶、ヨーグルト	精白米／鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ等／ハンバーグ、大根、しじうが等／ブルーベリーゼリー	横割パンズ／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、チーズ等／イカハンバーグ等／あさり、しじうが、スペゲティ、きゅうり、人参、白ごま等	精白米／白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、椎茸等／さんま、しじうが、白ごま等／きゅうり、わかめ、はるさめ等
29日	30日			
ツイストパン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん	豚すき丼 高野豆腐と わかめのみぞ汁 黄桃缶			

冬においしいかんきつ類



はっさく



少し大きめで、しゃきっとした食感が楽しめます。
 甘さはひかえめで、さっぱりした味が特ちょうです。

いよかん



さわやかな香りが特ちょうのかんきつです。ほどよい甘さと少しのすっぱさがあります。袋があつくて口に残るので、むいて食べることをおすすめします。

あまくさ



熊本県で生まれたみかんの仲間です。皮がむきやすく、とても甘くて果汁がたっぷり。食べやすいので子どもたちにも人気です。

はまさき



見た目がきれいで、果汁が多いかんきつです。
 甘みが強く、やわらかい果肉で食べやすいのが特ちょうです。

でこぽん



上に出っぱり（でこ）があるのが名前の由来です。
 とても甘くて、すっぱさが少ない人気のかんきつです。

清見オレンジ



みかんとオレンジをかけあわせて作られました。オレンジの香りとみかんの甘さの両方が楽しめる、冬から春にかけてのかんきつです。