



給食だより



札幌市立新陵中学校
札幌市立八軒中学校

早いもので2025年も終盤に近付いています。これから寒さがより厳しくなります。体調管理に気をつけて元気に冬休みを過ごしてください。3学期にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。



おせち料理の意味を知ろう

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことといいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穣、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

知っていますか？ 鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいだい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

地域や家庭に よって違う 雑煮

雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物とともにをなべて煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？

七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな～」などと歌う地域もあります。



予定献立

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。 予め御了承ください。
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。

★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。より詳しく知りたい場合は、栄養教諭まで御連絡ください。

月	火	水	木	金
		<h2>伝統的な行事食を知ろう</h2>		
		伝統的な行事の時につくられている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。		
		16日給食はお正月メニューです☆		
19 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	20 鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え	21 カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ 天草オレンジ	15 横割りパンズパン ベーコンシチュー 国産大豆ハンバーグ (照り焼きソース) スライスチーズ りんご	16 白飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます
ソフトパスタ ベーコン えびひ いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ にんにく バター 小麦粉 かれー粉 ケチャップ トマトピューレ トド缶 ウスターソース 中濃ソース 醤油/きゅうり カラシ 醤油 ごま油 白ごま/国産温州みかんゼリー(加工品)	胚芽精米 大麦 醤油 鶏肉 焼き豆腐 生姜 味噌 ごぼう 人参 油揚げ 白ごま/サケフライ(加工品)/ハム 小松菜 もやし 醤油 カラシ	白飯 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ カリ りんご 生姜 にんにく グリーピース 小麦粉 かれー粉 カラーチップ ウスターソース ケチャップ 醤油/ベーコン ほうれん草 もやし 醤油 白ごま	ワタリ 豚肉 生姜 にんにく 味噌 豆板醤 ごま油 メタ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草/鶏肉 小麦粉 鶏卵 パソ粉/豆乳 チョコレート ココア ココアスター	白玉もち 鶏肉 つと 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 姜 醤油/ぶり 味噌 醤油 生姜 白ごま/大根 人参
26 味噌うどん チーズポテト焼き いよかん	27 焼き豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	28 白飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル(小松菜)	29 背割りコッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼きフランク コールスローサラダ	30 肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ
ソフト麺 鶏肉 生姜 にんにく ごま油 味噌 醤油 白すりごま油 揚げ つと 姜 ほうれん草 長ねぎ/ジャガイモ バター 牛乳 入 キムチ	胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 人参 玉ねぎ コーヒー 姜 グリーピース ごま油 醤油/星のコロッケ(加工品)/みかん缶 バイオ缶 黄桃缶 梨缶 ヨーグルト	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 姜 ほうれん草 味噌 醤油 オリーブソース ごま油 豆板醤 一味 片栗粉/ぎょうざ(加工品)/ハム 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま油 豆板醤 白ごま	豚肉 すりみ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム バイオ 缶 ごま油 一味 片栗粉/ぎょうざ(加工品)/ハム 小松菜 もやし 人参 醤油 ごま油 豆板醤 からし キャベツ 人参 コーン からし	白飯 豚肉 メタ 人参 もやし 小松菜 醤油 玉ねぎ りんご ハタニーズ 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 白ごま/ジャガイモ も わかめ 長ねぎ 味噌/十勝大豆コロッケ(加工品)

☆チヨコクリーム☆

〈作例〉

〈材料 4人分〉

豆乳	120mL
水	80mL
チョコレート	8g
ココア（無糖）	大さじ1
砂糖	大さじ3
コーンスターチ	大さじ1

- ① 乾いた小鍋にココアと砂糖、コーンスターチを入れ、よくまぜておく。
 - ② 豆乳と水を合わせておく。
 - ③ ①に②の半量を少しずつまぜながら入れる。きざんだチョコレートも入れ、弱火で煮溶かす。
 - ④ 温まってきたら、残りの②を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練る。

※ 冷めてくるとどんどん固くなるので、少しゆるいくらいで火からおろすとよいでしょう。また、火が強いと焦げてしまったり、出来上がりが粉っぽくなったりします。

給食のチョコクリームは甘さ控えめに作っています。市販品のようには日持ちはしないので、作ったらその日のうちに召し上がりください。また、豆乳を牛乳に変えて作ることができます。