



いただきます

給食だより

2025年12月25日

澄川小学校・澄川西小学校

冬休みは、ご馳走を食べたり夜ふかしをしたりと不規則な生活になりがちです。また、インフルエンザや風邪、ノロウイルスによる感染症が流行する季節です。予防のためにも手洗い、うがいをこまめにしましょう。朝昼夕にバランスの良い食事を取り、適度に体を動かし、冬休みを元気にすごしましょう。

日本の伝統的な行事や、行事食を大切にしましょう！

年末年始は日本人の伝統的な食文化にふれる機会が多くなります。行事食とは季節折々の伝統行事などでいただく料理や特別な行事の時の食事をいいます。「福を招き^{わざわ}災^{はら}いを祓う」という願いが込められ家族や地域の絆を深める役割もあります。給食では、1月20日に白玉汁、酢の物が出ます。

としこ 年越しそば 12月31日

大みそかに年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からです。

長いそばにあやかり、長生きできるようにと願って食べます。また、散らかった金粉を集めるのにそば粉を使ったので、そばは金を集める縁起がよいものともいわれています。

おせち料理 1月1日～3日 年の初めを祝う行事食



おせち料理は、家庭や地域によって食材などが異なり、親から子へ、子から孫へと受け継がれるものが多いです。おせち料理には、願いや祝いを意味する食材が使われています。

☆数の子…「ニシンのたまご」たまごの数が多いことや二親（にしん）から多くの子が生まれるので子孫繁栄を願う。

☆昆布…「よろこぶ」という、ごろあわせと、昔「ひろめ」と、よばれていたことから喜びを広める。

☆田作り…かたくちいわしの稚魚を干したもので五万米ともよばれる。

昔、田植えの時に肥料として使い、豊作になったことから豊作を願う。

☆さつまいも…栗金団^{くりきんとん}の材料。黄色は黄金に通じるといわれ、富をよぶ縁起のよい色とされている。

☆黒豆…からだが健康でまめに（元気に）こつこつ働けるように。

☆れんこん…穴があいていて、「先の見通しがきく」ので縁起がよい。

☆えび…えびは火を通すと曲がることから、腰が曲がるまで元気で長生きできるように。

ヒゲが伸び、腰がまがっている様子を老人に見立て、長寿への願いをこめて。

☆紅白なます…にんじんと大根でおめでたい紅白の色を表す。



ぞうに 雑煮 1月1日～

雑煮を食べる習慣は室町時代からあったようです。年越しの時に歳神様^{としがみさま}にお供えした

餅^{もち}や魚、野菜を煮込んでつくりました。神様に供えたものを食べることで内臓が丈夫になるという意味で「保蔵^{ほうぞう}」ともよばれていました。『丸餅』『角餅』『焼く』『焼かない』『みそ味』『しょうゆ味』など、地域や家庭などによって食材や味付けもさまざまです。一般的には関東で角餅、関西で丸餅を使うことが多いようです。

七草がゆ 1月7日 人日の節句^{じんじつ}

春の七草の「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^{む びょうそくさい}」を入れたおかゆを食べて一年の無病息災を祈ります。七種の若菜の生命力を吸収して、不足しがちな時期に野菜をとるという先人の優れた知恵です。また、お正月にご馳走を食べすぎた胃を休めることができます。



そな かがみもち としがみさま
お供え（鏡餅）を小さくわって、おしるこなどにして食べます。歳神様にまつられていた

もち
お餅を食べて、一家の円満を願う行事です。「切る」という言葉を避けて「開く」という縁起のよい言葉を使います。

鏡餅の丸い形は人の魂（心臓）を表したものとわれています。また、昔の鏡が円形だったことから「鏡餅」とよばれるようになりました。

月	火	水	木	金
1月 よていにन्दて 			15 (ごはん) わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ 牛乳★胚芽精米・大麦・酒/たきこみわかめ・白ごま★鶏肉・酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・食塩・酒★ぎょうざ（冷凍食品 小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・揚げ油	16 (めん) しょうゆラーメン 大学いも くだもの 牛乳★ソフトラーメン/豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/醤油・みりん・食塩・胡椒★さつまいも・揚げ油/水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま★（予定 国産オレンジ）
19 (ごはん) ほうれん草ピラフ 大豆コロッケ くだもの 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・油・食塩・胡椒/ほうれん草・食塩・醤油★十勝大豆コロッケ（冷凍食品 小麦・大豆）・揚げ油★（予定 りんご）	20 (ごはん) ごはん 白玉汁 さんまのかばやき 酢の物 牛乳★白飯★白玉もち・鶏肉・酒・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干し椎茸・醤油・酒・みりん・食塩★さんま・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・みりん・生姜・白ごま・でん粉★きゅうり・わかめ・春雨/酢・醤油・食塩・きび砂糖	21 (パン) コッペパン あさりの チャウダー たこ焼き風天ぷら くだもの 牛乳★パン(卵)★あさり・白ワイン・バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・揚げ油/ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン・きび砂糖・糸かつお・青のり★（予定 国産オレンジ）	22 (ごはん) カレーライス たたききゅうり 牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油/小麦粉・油/カレー粉・カレールー（小麦）・ウスターソース・中濃ソース（りんご）・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オースパイス・ナツメグ・鶏がらスープ★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	23 (めん) きつねうどん チーズポテト くだもの 牛乳★ソフトめん/油揚げ・醤油・きび砂糖・みりん/つと・干し椎茸・長ねぎ・たまごだけ・ほうれん草/醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・唐辛子★じゃがいも・上白糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・食塩★（予定 バイン缶）
26 (ごはん) 豆腐入り カレーピラフ たらフライ ヨーグルトあえ 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩・カレー粉/バラベーコン・焼き豆腐・カレー粉・醤油・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・油・カレー粉・食塩★釧路産たらフライ（冷凍食品・スケトウダラ・小麦・大豆）・揚げ油★みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト	27 (ごはん) ごはん さつま汁 おろしハンバーグ 牛乳★白飯★鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒★ハンバーグ（冷凍食品 豚肉・牛肉・卵・乳・大豆・小麦）・揚げ油/大根・生姜・醤油・きび砂糖・酒・みりん・でん粉	28 (パン) 横割りバンズ コーン クリームスープ てりやきいかバーグ あさりの スパゲティサラダ 牛乳★パン(卵)★ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・玉ねぎ・人参/小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・食塩・胡椒・白ワイン・鶏がらスープ★いかハンバーグ（冷凍食品・いか・たら・卵白）・揚げ油/醤油・きび砂糖・みりん・でん粉★あさり・生姜・醤油・きび砂糖・酒/スパゲティ・きゅうり・人参/醤油・酢・油・きび砂糖・みそ・ごま油・白ごま	29 (ごはん) 豚すき丼 みそ汁 くだもの 牛乳★白飯/豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごだけ・きび砂糖・醤油・酒・みりん・ほうれん草★高野豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ★（予定 国産オレンジ）	30 (めん) パスタ クリームソース スパイシーポテト 牛乳★ソフトパスタ/バラベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまごだけ/小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ・食塩・胡椒・白ワイン・豚骨スープ★じゃがいも・揚げ油/食塩・胡椒・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ

※「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。※牛乳（200ml）は毎食つきます。

※献立に使用している食材を記入しています。（冷凍食品等はアレルギー原因食材等を記載）

※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さな「かに・えび」などの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。

※清潔なエプロン、三角巾（帽子）、マスク、ランチマットをご用意ください。

☆記名をお願いします。◎必ず身支度（エプロン・三角巾・マスク）をして盛り付けや配り係などをしましょう。