

きゅうしょく

# 給食だより

【家庭数配付】

## 1月号

令和7年(2025年)12月25日

札幌市立拓北小学校

今年も残すところわずかとなりました。明日から冬休みが始まり、給食もしばらくの間お休みです。冬休みは、年越しやお正月など、普段と生活リズムが変わることが多くなります。休み中に食事や睡眠をしっかりとってリズムを整え、3学期に元気に会いましょう。

## 冬の行事食を知ろう

冬休みには、おせち料理、七草がゆ、鏡開きといった日本の伝統的な食文化にふれる機会が多くなります。これらの行事食に込められた願いを知っていますか？

### 年越しそば



細く長いそばに、長生きの願いをこめて大みそかに食べます。また、切れやすいことから、今年の悪いことをたち切って、気持ちよく新年を迎えるという意味もあります。

### おせち料理



もともとは節日(季節のかわり目)に神様に供えていたものです。料理にはそれぞれ健康や長寿などの意味があり、「福を重ねる」という意味で重箱にいられます。

### 七草がゆ



1月7日の朝に、一年の健康を願って食べます。春の七草は、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほそけのぞ。すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」です。

### かがみ開き



かがみ開きは、お正月の間に神様にお供えていたおもちを下ろして、無病息災を願って食べる行事です。お供えものなので、刃物は使わず、たたいて割って細かくします。

## 1月の予定こんだて

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"><li>牛乳は毎日 200ml つきます。</li><li>果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。</li><li>下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。</li><li>冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。</li></ul>			<b>15日</b> ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物 白飯/白玉もち 鶏肉 凍り豆腐 にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ 醤油 清酒 みりん風調味料 食塩 むろあじ 昆布 宗田/さんま 小麦粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 みりん風調味料 しょうが 白ごま かたくり粉/きゅうり カットわかめ 緑豆 はるさめ 穀物酢 醤油 食塩 きび砂糖	<b>16日</b> コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら パイン缶詰 コッペパン/あさり ベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ 小麦粉 全卵 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/パイン缶詰

月	火	水	木	金
<b>19日</b> カレーライス たたききゅうり	<b>20日</b> しょうゆラーメン <small>だいがく</small> 大学いも あまくさ	<b>21日</b> わかめごはん <small>けんちん</small> けんちん汁 あげぎょうざ	<b>22日</b> <small>ぶた</small> <small>どん</small> 豚すき丼 <small>しる</small> <small>こうやとうろ</small> みそ汁（高野豆腐・わかめ） <small>おうとうかん</small> 黄桃缶	<b>23日</b> <small>よこわり</small> 横割バンズ コーンクリームスー イカバーグ（照焼ソース） あさりのスパゲティサラダ
白飯 豚肉 ジャがいも にん じん たまねぎ セロリー り んご しょうが にんにく グ リンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスタ ーソース 中濃ソース ケチャ ップ 醤油 赤ワイン 食塩 オ ールスパイス 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	ソフトラーメン 豚肉もも メ ンマ しょうが にんにく 清酒 サラダ油 つと もやし たまね ぎ にんじん 長ねぎ ほうれん そう くきわかめ 醤油 みりん 風味 食塩 黒こしょう 鳥がら 豚骨 昆布/さつまいも 揚げ油 水あめ 黒砂糖 醤油 穀物酢 黒ごま/あまくさ	米 おおむぎ 清酒 炊き込みわ かめ 白ごま/鶏肉 豆腐（木綿） つきこんにゃく にんじん だい いこん ごぼう 長ねぎ サラダ 油 醤油 食塩 清酒 むろあじ 昆布 宗田/ぎょうざ 揚げ油	白飯 豚肉 しらたき たまねぎ たけのこ たもぎたけ きび砂 糖 醤油 清酒 みりん風調味料 ほうれんそう/凍り豆腐 塩わ かめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/黄桃缶詰	横割バンズ/ホールコーン ク リームコーン ベーコン（バラ） たまねぎ にんじん パセリ 小 麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白 ワイン 食塩 白こしょう 鶏が らスープ/いかハンバーグ 揚 げ油 醤油 きび砂糖 みり ん風調味料 かたくり粉/あさ り しょうが 清酒 スパゲティ きゅうり にんじん 醤油 穀物 酢 サラダ油 きび砂糖 白みそ ごま油 白ごま
<b>26日</b> ごはん <small>さつま</small> さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	<b>27日</b> きつねうどん チーズポテト <small>かんづめ</small> パイン缶詰	<b>28日</b> <small>そう</small> ほうれん草ピラフ <small>とかちだいず</small> 十勝大豆 コロッケ ヨーグルト和え	<b>29日</b> ごはん <small>とうろ</small> 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものからあげ おひたし（小松菜・もやし）	<b>30日</b> <small>まめ</small> 豆パン ポークシチュー <small>こまつな</small> 小松菜サラダ いよかん
白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 （木綿） 板こんにゃく にん じん だいこん ごぼう 長ね ぎ サラダ油 赤みそ 白みそ 清酒 むろあじ 宗田 昆布/ハ ンバーグ 揚げ油 だいこん しょうが 醤油 きび砂糖 清 酒 みりん風調味料 かたくり 粉/ブルーベリーゼリー	ソフトめん 油揚げ みりん風 調味料 だし汁 つと 干しいた け 長ねぎ たもぎたけ ほうれ んそう 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 穀物酢 唐辛子（一 味） むろあじ 昆布/じゃがい も 上白糖 バター チーズ 牛 乳 スキムミルク 食塩/パイン 缶詰	米 おおむぎ バター 白ワイン ベーコン（バラ） にんじん た まねぎ にんにく ホールコー ン サラダ油 黒こしょう ほう れんそう 食塩 醤油/十勝大豆 コロッケ 揚げ油/みかん缶詰 パイン缶詰（ビーゼス） 黄桃缶 詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 ヨーグルト（全脂無糖）	白飯/豆腐（木綿） むきえび 小 麦粉 揚げ油 にんじん 長ねぎ 干しいたけ グリンピース し ょうが にんにく サラダ油 ケ ャップ 醤油 中濃ソース き び砂糖 清酒 パプリカ チリバ ウダー かたくり粉 鶏がらス ープ/カラフトししゃも（子持 ち） 清酒 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 醤油 きび砂糖 みりん 風味 穀物酢/こまつな もやし 糸かつお 醤油	豆パン/豚肉もも にんにく セ ロリー ジャがいも にんじん たまねぎ さやいんげん 小麦 粉 サラダ油 カレー粉 トマト ビューレ ケチャップ トマト 缶詰 デミグラスソース 醤油 中濃ソース ウスターソース 赤ワイン 食塩 黒こしょう 鶏 がらスープ/ハム（ロース） 緑 豆はるさめ ひじき こまつな 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし/いよかん

## 今日の給食から

### 天草（あまくさ）

あまくさは、酸味が少なく甘味が強い柑橘です。種が少なく食べやすいです。

冬は様々な柑橘が旬を迎えます。冬といっても、旬の時期は種類によって少しずつ異なっていて、スーパーの売り場などでもリレーのように入れ替わって春に向かっていきます。

給食でも、できるだけ旬の柑橘を使って季節を感じてもらいたいと考えています。



## 北区産 たまねぎ

1月22日の豚すき丼に使用予定のたまねぎは、札幌市北区で生産されたものです。

北区産野菜は、今年度はズッキーニやチンゲン菜、じゃがいも、レタス、ごぼうなどを使用しています。地域で作られた野菜は、輸送にかかる時間が少なく、新鮮で環境にも優しいです。

地元で作物を生産してくださる方々がおられることはありがたいですね。

