

きゅうしょく 給食だよい

【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リズムを整え、3学期に元気に会いましょう。

ふゆ きょうじしょく 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、気持ちよく新年をむかえるという意味もあります。

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、ほそけのざ。すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」です。

おせち料理



もともとは節日(季節のかわり)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れます。

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



- 牛乳は毎日200mlとなります。
- 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。
- 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。
- 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。

15日

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 さび砂糖 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 さび砂糖

16日

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) ジャガイモ 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
白ごま 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

月	火	水	木	金
19日 カレーライス たたききゅうり	20日 しょうゆラーメン 大學いも あまくさ	21日 わかめごはん けんちん汁 あげぎょうざ	22日 ぶた どん 豚すき丼 みそ汁 (高野豆腐・わかめ) 黄桃缶	23日 よこわり 横割パンズ コーンクリームスープ 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 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリーンピース 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 炊込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐(木綿) つきこんにゅく にんじん だいこん 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	横割パンズ/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 バセリ 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
26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	27日 きつねうどん チーズポテト パイン缶詰	28日 ほうれん草ピラフ とうふ十勝大豆コロッケ ヨーグルト和え	29日 ごはん 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)	30日 まめ 豆パン ポークシチュー こまつな 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(ピーセス) 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 グリーンピース しょうが にんにく サラダ油 ケチャップ 醤油 中濃ソース きび砂糖 清酒 バブリカ チリパウダー 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 じゃがいも 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 マトマトピューレ ケチャップ トマト缶詰 テミグラスソース 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

今月の給食から

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。冬といつても、旬の時期は種類によって少しづつ異なっていて、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。



きたくさん 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グン菜、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ますね。

