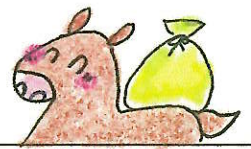


ランチタイム冬休み号



2025年12月24日 発行
札幌市立前田小学校
札幌市立手稲中央小学校

今年も残すところあとわずかとなり、お正月を迎えるばかりです。お正月と言えば「おせち料理」。

「おせち料理」は、日本人がずっと大切にしている食文化の一つで、「新年を迎え、今年一年を家族みんなが元気で幸せに過ごすことができますように…」という願いが込められています。一つ一つの料理に、意味のある「おせち料理」を幸せを願って家族みんなで食べたいですね。

また、「おせち料理」を代表とする「和食」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中にその素晴らしさが伝えられました。南北に長く、四季が明確な日本の多様で豊かな自然に寄り添うように生まれ、育ってきた「和食」。自然を尊び、もてなしの心を大切にし、更には栄養バランスの良い、日本の伝統的な食文化の「和食」を、お正月を機会にみんなで見つめ、世代を越えて伝え続けていきましょう。

日本の食文化

“つたえたい”



年越しそば

“そばの実が三角形をしていることから邪気を払うのに縁起が良い”“そばは細く長いので、長寿や発展を意味する”などの説があります。

お雑煮



一年の無病息災を願って食べられます。

お雑煮の具材や味付けは地方によって異なりますが、必ず入っているものがお餅です。このお餅も様々で、四角や丸、中にあんこの入ったものもあります。お雑煮でどこの出身なのか分かります。

鏡開き



お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅。神様がいらっしゃる松の内は飾っておき、松の内の過ぎたら下げて食べ、年神様をお送りします。鏡餅を食べることで、力を授けてもらい、1年の家族の無病息災を願います。

“みんなで食べたい”

おせち料理

年神様へのお供え料理で、一つ一つに意味があり家族が一年幸せであるよう願いを込めた縁起の良い料理です。

昆布巻き

「よろこぶ」というごろ合わせと、昔、昆布が「ひろめ」と呼ばれていたことから「喜びを広める」という意味です。

えび

火を通すと背が曲ることから「腰が曲る」ほじ長生きする”という意味です。

黒豆

1年中、まめ(真面目)に働き健康に暮らすことを願います。

伊達巻き

形が巻物に似ているため、知識が増えるようにという願いです。

数の子

たくさんの卵があることから子孫繁栄を願う縁起物です。

まだまだいっぱいあります。調べてみてください。

七草がゆ

せり、なすな、すずな、はごばら、ぎょう、すずしろ、ほとけのぞ

「春の七草」を入れた「おかゆ」を食べると、病気にならずにと言われています。七草の中のビタミンやミネラル、食物せんいなどの効果!

ごちそうに食べた胃もひと休み

おせちに
チャレンジ

栗きんとん

「お金をこまらないうに」
という願いがあります。

〈材料〉

さつまいも 380g 栗の甘露煮 16個

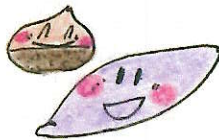
〈作り方〉

汁も使います

① 栗の甘露煮と汁は別々に分けておく。

② さつまいもの皮をむき、2cmの半月切りにして水に10分程
付けて、アクを抜く。 7分間の実を加えると色鮮やかに!!

③ ②のさつまいもをひたひたになるくらいの水で10分程煮る。

④ さつまいも がやわらかくなったらお湯をすて、火からおろして
マッシャーでつぶす。⑤ ④の鍋に 栗の甘 煮と汁100ccを入れ、弱火にかけて混ぜ、
硬さを調節したらできあがり♡2026年が
始まります♡

木

金

1月15日 早出し

16

ほうれん草ピラフ
十勝大豆コロケ
はっさく横割りパンズ
コーンクリームスープ
イカバーグ:てりやき味
あさりの
スパゲティサラダ胚芽精米、大麦、バター、ワ
イン、ベーコン、人参、玉ね
ぎ、にんにく、ホールコーン、
ほうれん草/十勝大豆コロッ
ケ、揚げ油/はっさくパン/ホールコーン、クリーム
コーン、ベーコン、玉ねぎ、人
参、パセリ、小麦粉、バター、
牛乳、豆乳、スキムミルク、チ
ーズ、ワイン、鶏がらスープ/
いかハンバーグ、揚げ油/あ
さり、生姜、スパゲティ、きゅう
り、人参、味噌、ごま油、白ご
ま、片栗粉

月

火

水

木

金

19

20

21

22

前田 5・6年スキー

23

ごはん
白玉汁
さんまのかば焼き
酢の物
(わかめ・きゅうり)しょうゆラーメン
大学芋
天草オレンジ豆腐入り
カレーピラフ
釧路産たらフライ
ヨーグルト和えごはん
豆腐とえびの
チリソース煮
ししゃものから揚げ
おひたし
(小松菜・もやし)黒角食
ポークシチュー
小松菜サラダ
いよかん白飯/白玉もち、鶏むね
肉、凍り豆腐、人参、ほう
れん草、大根、ごぼう、長
ねぎ、干しいたけ、おろあ
じ、宗田かつお、昆布/さ
んま、片栗粉、小麦粉、
揚げ油、生姜、白ごま、
片栗粉/きゅうり、わか
め、春雨ソフトラーメン、豚もも肉、メン
マ、生姜、にんにく、かまぼ
こ、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、
ほうれん草、茎ワカメ、鶏ガラ、
豚骨、こんぶ/さつま芋、揚げ
油、水あめ、黒砂糖、黒いりご
ま/天草オレンジ胚芽精米、大麦、バター、ワ
イン、カレー粉、ベーコン、焼
き豆腐、人参、玉ねぎ、マッ
シュルーム、パセリ/釧路産
たらフライ、揚げ油/みかん
缶、バイン缶、黄桃缶、洋梨
缶、夏みかん缶、ヨーグルト白飯/豆腐、むきえび、片
栗粉、小麦粉、揚げ油、
長ねぎ、人参、干しいた
け、グリーンピース、生姜、
にんにく、ケチャップ、中
濃ソース、鶏がらスープ
/カラフトししゃも、小麦
粉、片栗粉、揚げ油/小
松菜、もやし、系かつお黒角食/豚もも肉、にん
にく、セロリ、ワイン、じゃ
が芋、玉ねぎ、人参、さや
いんげん、小麦粉、バタ
ー、カレー粉、トマトビュ
ー、ケチャップ、トマト、デ
ミグラスソース、中濃ソ
ース、ウスターソース、鶏
がらスープ/ロースハム、
春雨、ひじき、小松菜、ご
ま油/いよかん

26

27

28

29

30

ごはん
味噌汁
(大根・油揚げ)
とり天
ごま和え
(ほうれん草・白菜)きつねうどん
チーズポテト
パインわかめごはん
けんちん汁
揚げぎょうざカレーライス
たたききゅうりツイストパン
あさりのチャウダー
たこ焼き風天ぷら
いよかん白飯/大根、油揚げ、味
噌、おろあじ、宗田かつ
お、昆布/鶏むね肉、卵、
生姜、にんにく、小麦粉、
片栗粉、ベーキングパウ
ダー、揚げ油/ほうれん
草、白菜、白すりごまソフトめん、油揚げ、かまぼ
こ、干しいたけ、長ねぎ、たも
ぎたけ、ほうれん草、おろあ
じ、宗田かつお、昆布/じゃが
芋、バター、チーズ、牛乳、ス
キムミルク/パイン胚芽精米、大麦、わかめ、白
いりごま/鶏むね肉、豆腐、
つきこんにやく、人参、大根、
ごぼう、長ねぎ、おろあじ、
宗田かつお、昆布/ぎょう
ざ、揚げ油白飯/豚肩肉、ワイン、玉
ねぎ、人参、じゃが芋、セ
ロリー、生姜、にんにく、
りんご、グリーンピース、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、鶏
がらスープ/きゅうり、ご
ま油、白いりごまあさり、ワイン、ベーコン、玉
ねぎ、人参、じゃが芋、パセ
リ、小麦粉、バター、牛乳、豆
乳、スキムミルク、チーズ、鶏
がらスープ/豆腐入りかまぼ
こ、小麦粉、卵、ケチャップ、
ウスターソース、ワイン、系か
つお、青のり/いよかん

☆牛乳(200ml)は毎日付きます。

☆くだものは天候や流通の関係で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などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。

☆メニュー下段は使用する食材です。調味料は記載していません。

・朝食早おき朝ごはん!!

朝食は、午前中のエネルギー源となることはもちろん学習の集中力を
上げるためにも欠かせません。寒い外でのスキー学習などのケガ予防にも!!

主食

ごはん
パン
めん

主菜

魚・肉・卵
大豆

副菜

野菜