

# 1月 きゅうしょくだより

札幌市立手稲東小学校  
令和4年1月23日発行



早いもので明日から冬休みです。冬休み中には大晦日やお正月などがあり、それに伴う料理があります。今回は古くから受け継がれてきた日本の食文化について紹介します。

## 年越しそば

12月31日大晦日の夜にはそばを食べる習慣があります。これは「細く長く」生きるという意味もありますが、江戸時代の金銀細工師が、年末の大掃除にそば団子を使って散った金銀を集めたことから、「そばは金を集める」と縁起を担いだことが始まりともいわれています。

## おせち料理

おせち料理には、日本古来からの「願い」や「お祝い」の意味が、それぞれに込められています。

数の子:子孫繁栄

昆布巻き:よろこぶ

ごまめ・田作り:豊作

黒豆:まめまめしく働く

えび:腰が曲がるまで長生きする

きんとん:黄金色=富をよぶ

れんこん:穴から未来が見える

紅白なます:紅白はおめでたい色

くわい:春に芽を出すので縁起がいい



重箱に詰めた料理を家族みんなが少しずつ、全部の種類食べると良いそうです。

## お雑煮

お雑煮は、年越しに神様に供えたいろいろなものを煮て食べたことが始まりといわれています。北海道には明治から大正にかけて、全国各地から開拓のために多くの人に移住してきたため、さまざまなお雑煮が食べられています。

もちの種類…角もち、丸もち、あんこもちなど

もちの調理方法…焼く、ゆでるなど

味付け…醤油、みそなど

だし…昆布、かつお節、煮干し、鶏肉など



## 七草粥

お正月料理で疲れた胃腸を休め、不足がちなビタミン・ミネラルを補給します。1月7日に食べる七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。

西区の栄養教諭・栄養士も参加している西区食育推進ネットワーク主催のイベントが開催されます。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



「みんなの食育ひろば」 ～見て 知って 野菜で健康!! 350～

日時:1月11日(水)～13日(金) 10:00～17:00(11日は13:00～)

会場:イオンモール札幌発寒1階 はまなす広場

内容:パネル展の他、野菜の計量体験や野菜のスタンプ作り、栄養相談など

※新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更となる場合があります。



# 1月 よていこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。

※果物は流通の都合で変更になる場合があります。

※ ししゃも、わかめ、しらす、あさりなどの海産物全般には、小さなかに・えびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

月	火	水	木	金
<p><b>給食にかかわる行事</b> 1/24日(火)6年生スキー学習 26日(木)4年生・すみれスキー学習 31日(火)5年生スキー学習 2/2日(木)3年生スキー学習</p>	<p><b>1/18 始業式</b> 塩ラーメン 大学芋 天草</p> <p>ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ/さつまいも、ごま/天草</p>	<p><b>19</b> ツナライス メンチカツ フルーツサワー</p> <p><b>札幌産胚芽米</b></p> <p>胚芽精米、大麦、焼き豆腐、まぐろ水煮、人参、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース/メンチカツ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト</p>	<p><b>20</b> ハヤシライス あさりのサラダ りんご</p> <p>豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマト缶/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、人参、ごま/りんご</p>	
<p><b>23</b> チーズバーガー イタリアンスープ 和風サラダ</p> <p>ハンバーグ、スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、マカロニ/大根、きゅうり、人参、しらす干し、ごま</p>	<p><b>24</b> ごはん すき焼き 揚げえびシュウマイのりとあさりの佃煮</p> <p>豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごたけ、焼麩、春菊、干し椎茸/えびシュウマイ/あさり、しょうが、のり、ひじき</p>	<p><b>25</b> ゆであげ ミートソース 小松菜とコーンのサラダ 温州みかんゼリー</p> <p>スパゲティ、パセリ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉/小松菜、ホールコーン、ごま/温州みかんゼリー</p>	<p><b>26</b> わかめごはん さつま汁 ちくわチーズつめ揚げ</p> <p><b>札幌産胚芽米</b></p> <p>胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/白ちくわ、チーズ、卵</p>	<p><b>27</b> ごはん けんちん汁 豚肉のバーベキューソース あげ入りおひたし</p> <p>鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/豚肉、片栗粉、しょうが、にんにく、玉ねぎ/油揚げ、ほうれん草、白菜、系かつお</p>
<p><b>30</b> 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 ほっけフライ コールスローサラダ</p> <p>豚ひき肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/日本海産ほっけフライ/キャベツ、人参、コーン</p>	<p><b>31</b> ごはん 豚汁 いわしのかば焼き 大豆の磯煮</p> <p>豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが/いわし、小麦粉、片栗粉、しょうが、ごま/人参、こんにゃく、ひじき、大豆水煮、さやいんげん</p>	<p><b>2/1</b> 親子うどん きなこポテト りんご</p> <p>ソフトめん、卵、鶏肉、つと、干し椎茸、長ねぎ、ほうれん草、たまごたけ/じゃがいも、きなこ/りんご</p>	<p><b>2</b> ごぼうピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス</p> <p><b>札幌産胚芽米</b></p> <p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ/高野豆腐、小麦粉、すりごま、卵、パン粉、ごま/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、梨缶</p>	<p><b>3</b> ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものから揚げ ナムル</p> <p>豆腐、鶏ひき肉、小松菜、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、片栗粉/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、片栗粉/ほうれん草、もやし、人参、ごま</p>

## 札幌産米「ななつほし」

札幌市の学校給食では通常、石狩管内の米を使用していますが、今秋収穫された札幌産米「ななつほし」を1月～2月上旬の味つけごはんで使用できるようになりました。北海道は全国でも有数の米所ですが、札幌市は作付面積も少なく、貴重なお米です。みなさんのまち札幌のお米を味わって食べて欲しいと思います。

## じゃがいも「スノーマーチ」

病気や害虫に強い新しいじゃがいもの品種です。果肉が白く、雪の降る時期においしくなることからこの名前がついたとされています。給食では、北見地区生産のスノーマーチを1月～3月上旬まで使用します。お楽しみに♪

