



令和 7 年(2025 年)12 月 25 日発行

札幌市立手稲宮丘小学校

1 月号



しょうがつ ぎょうじしよく

お正月の行事食



あした ふうやす はじ 明日から冬休みが始まります。冬休みには大晦日やお正月などの行事があり、それぞれの行事食があります。日本の伝統的な行事食を食べて、日本の文化を大切に受け継いでいきましょう。

おせち料理



昔は、ひなまつり(桃の節句)やこどもの日(端午の節句)など、季節の行事をお祝いするときの料理を「おせち」と呼んでいました。現在では、新しい年をお祝いするお正月料理のことを「おせち」といいます。

おせち料理のひとつひとつには、「たくさん農作物がとれますように」「家族が元気で安全に暮らせますように」などの願いが込められています。また、おせちをつめる重箱には、「福が重なりますように」という意味があります。



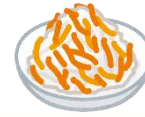
こんぶ まき 昆布巻き

「よろこぶ」にかけて、喜びがたくさんありますように。



たづく 田作り (ごまめ)

昔は畑の肥料として小魚が使われていたことから。農作物がたくさんとれますように。



こうはく 紅白なます

大根の白とにんじんの紅色が、お祝い事に使う水引に似ていることから。平和に過ごせますように。



だてまき 伊達巻

巻物のような形が昔の書物に似ているため、知性の象徴として考えられてきました。しっかり勉強できますように。



くろまめ 黒豆

まめに(真面目に元気で)暮らせますように。



くり 栗きんとん

漢字で書くと「栗金団」。金の集まったもの、財宝という意味です。豊かな1年でありますように。

お雑煮



お雑煮は、さまざまな具材と一緒に煮雑ぜることから、その名前がつけました。おもちを食べるのは、おもちが長くのびて切れにくいことから、「長生きできますように」という願いが込められているからです。

お雑煮は、地域によっておもちの形や具材、味が違います。東日本は四角いおもちをしょうゆ味の汁に入れることが多く、西日本では丸いおもちを白みそ味の汁に入れることが多いといわれています。





★牛乳は毎日200mL つきます。
 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。
 ★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
<p>よ ぼう しよく じ</p> <p>～かぜを予防する 食事のポイント～</p> <p>①ビタミン ACE (エース) で元気がアップ！ のどや鼻などの粘膜を丈夫にする「ビタミン A・C・E」の多い、野菜や果物を食べよう！</p> <p>②手洗いと生活リズムを大切に ごはんの前には石けんで手を洗おう！ 規則正しい生活を心がけて、よく眠ろう！</p> 			<p>15 始業式</p> <p>イカバーグ (よこわりパンズ・イカハンバーグ・てりやきソース) コーンクリームスープ あさりのスパゲティサラダ</p> <p>横割パンズ・【既製品】イカハンバーグ・いか・たらすり身・玉ねぎ・片栗粉・卵白・片栗粉・コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・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・あさり・生薑・スパゲティ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま</p>	<p>16</p> <p>カレーライス たたききゅうり</p> <p>精白米・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・生薑・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールーウ・ケチャップ・鶏がらスープ・きゅうり・ごま油・ごま</p>
<p>19</p> <p>しょうゆラーメン だいがくいも あまくさオレンジ</p> <p>ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生薑・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布・さつまいも・黒ごま・天草オレンジ</p>	<p>20</p> <p>わかめごはん けんちんじる あげぎょうざ</p> <p>胚芽米・大麦・わかめ・ごま・鶏肉・豆腐・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田節・【既製品】ぎょうざ・豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・片栗粉・生薑</p>	<p>21 6年生スキー学習 (給食なし)</p> <p>ぶたすきどん みそじる(こうやどうふ・わかめ) おうとうかんづめ</p> <p>精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草・高野豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布・黄桃缶詰</p>	<p>22</p> <p>まめパン ポークシチュー こまつなサラダ いよかん</p> <p>豆パン・豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ・ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油・いよかん</p>	<p>23</p> <p>ごはん さつまいも おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー</p> <p>精白米・鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田節・昆布・【既製品】ハンバーグ・牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳・大根・生薑・片栗粉・【既製品】ブルーベリーゼリー・ブルーベリー・寒天</p>
<p>26</p> <p>きつねうどん チーズポテト パインかんづめ</p> <p>ソフトめん・油揚げ・つと・干椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草・むろあじ・昆布・じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・パイン缶詰</p>	<p>27</p> <p>とうふいりカレーピラフ たらフライ フルーツしらたま</p> <p>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・カレー粉・【既製品】たらフライ・たら・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこしでん粉・片栗粉・さつまいもでん粉・ライ麦粉・缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)・白玉もち</p>	<p>28 5年生スキー学習 (給食なし)</p> <p>ごはん とうふとえびのチリソースに ししゃものからあげ おひたし</p> <p>精白米・豆腐・えび・小麦粉・片栗粉・にんじん・長ねぎ・干椎茸・グリーンピース・生薑・にんにく・ケチャップ・鶏がらスープ・子持ちカラフトししゃも(カペリン)・小麦粉・片栗粉・小松菜・もやし・かつお節</p>	<p>29</p> <p>くろかくしよく あさりのチャウダー たこやきふうてんぷら ようなしかんづめ</p> <p>黒角食・あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・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・かつお節・青のり・洋梨缶詰</p>	<p>30</p> <p>ぶたどん みそじる(ごぼう・にんじん・だいこん) いよかん</p> <p>精白米・豚肉・小麦粉・片栗粉・生薑・グリーンピース・大根・にんじん・ごぼう・むろあじ・昆布・いよかん</p>

給食レシピ



～1月の給食から～

豚すき丼



【材料】

ごはん……………4人分
 豚肉(スライス)…100g
 玉ねぎ…240g(大1個)
 しらたき……………120g
 たけのこ水煮………30g
 たもぎ茸……………30g
 ほうれん草…30g(1株)

サラダ油……………4g(小さじ1)
 砂糖……………12g(大さじ1と1/3)
 しょうゆ…30g(大さじ1と2/3)
 酒……………10g(小さじ2)
 みりん……………5g(小さじ1弱)
 水……………適量

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはくし切り、または太めのせん切りにする。たけのこはせん切りにし、ほうれん草は茹でて冷水にとって水気を絞り、2cmほどの長さに切る。
- ③ しらたきはごく切りにして下茹でする。たもぎ茸はほぐす。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら玉ねぎ、しらたき、たけのこ、たもぎ茸を加えて炒め、全体に油が回ったら、調味料と材料がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤ 仕上げにほうれん草を加えて混ぜ、味を含ませたらごはんの上に盛り付けて出来上がり。