

# 1月 給食だよ!

# ランチタイム



令和3年(2021年)12月24日  
札幌市立屯田中央中学校  
札幌市立新琴似北中学校

早いもので、令和3年も終わりになります。冷え込んだ日が続きましたが、体調を崩してはいませんか。睡眠時間を確保し、3食しっかり食べて体力をつけてほしいと思います。

## <年末年始の行事食>

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

## 大晦日(12/31).....

### 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)



## 正月(1/1).....



### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆...健康
- きんとん  
.....金運
- 伊達巻  
.....学業成就
- エビ...長寿

- 田作り  
.....豊作
- れんこん  
.....将来の見通し
- 里いも  
.....子宝
- 数の子  
.....子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

### お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



あんもち雑煮



小豆雑煮

### お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の

「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



## 鏡開き(1/11).....



### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

## 小正月(1/15).....

### 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。



# 1月予定献立

月	火	水	木	金
17	18	19	20	21
ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照焼き からし和え	黒コッペパン ポーククリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ 天草オレンジ	ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリ辛揚げ ごま和え	五目うどん チーズポテト焼き みかん	チキンライス はんぺんチーズフライ オニオンチップサラダ
白飯/白玉もち 鶏肉 凍り豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ /ぶり 生姜 白ごま/ハム ほうれん草 白菜	豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ハム ほうれん草 ホールコーン 白ごま	白飯/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく オイスターソース/子持ちカラフトししゃも(カペリン) 小麦粉/小松菜 白菜 白ごま	ソフト麺 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干椎茸 たもぎ茸/じゃがいも バター 牛乳 チーズ	胚芽精米 米粒麦 バター トマトジュース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース /はんぺん 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ 白ごま
24 給食週間	25 給食週間	26 給食週間	27 給食週間	28 給食週間
スタミナ丼 みそ汁 白桃缶	揚げパン ワントンスープ コロコロサラダ	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ みかん	しょうゆラーメン 大学芋 りんご	とりめし みそ汁 白花豆コロク いちごのデザート
白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし たら 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 白ごま/厚揚げ 小松菜	ソフトフランスパン きな粉/ワントン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま	白飯 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉/ベーコン 小松菜 もやし 白ごま	ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つともやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/さつまいも 黒ごま	胚芽精米 米粒麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ/大根 油揚げ
31	2/1	2	3	4
ご飯 肉片湯 揚げポークシュウマイ 小松菜サラダ	横割りパン (ハンバーグ・照り焼きソース・スライスチーズ) コーンシチュー 小松菜としめじのサラダ	和風そぼろごはん みそ汁 いわしのかりかりフライ	パスタボンゴレ バジルポテト ヨーグルト	わかめごはん けんちん汁 さんまの竜田揚げ
白飯/豚肉 生姜 人参 白菜 干しいたけ たけのこ ほうれん草 長ねぎ ごま油/ハム 緑豆 春雨 ひじき 小松菜 ごま油	ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 /ハム 小松菜 ホールコーン ぶなしめじ 白ごま	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干し大根 干椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参/豆腐 わかめ 長ねぎ	ソフトパスタ あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 ホールトマト/じゃがいも にんにく バジル	胚芽精米 米粒麦 炊き込みわかめ 白ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 大根 ごぼう 長ねぎ/さんま 生姜 小麦粉

- \* 囲まれている献立は、3年生のリクエスト献立です。 \* 牛乳 200mlが毎日つきます。
- \* 献立は諸事情により変更することもあります。
- \* くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。変更することもあります。
- \* わかめやしらす干しなどには、エビ・カニが混入していることもあります。
- \* 調味料などは重複するため省略しています。
- \* 冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。
- \* 18日は愛媛県産天草オレンジを使用します。
- \* 19日のししゃもは、子持ちカラフトししゃも(カペリン)を使用します。



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。