



給食だより

令和7年(2025年)11月28日
札幌市立屯田中央中学校

日本の文化～行事食を給食で味わう～

22日「冬至」

1 日の中で最も昼が短く夜が長い日に、縁起担ぎや栄養をつけて寒い冬を乗り切ります。「ん」がつくものを食べることで運氣が上がるという風習があり、南瓜(なんきん)と書くかぼちゃやにんじんなどを食べます。

17 日の給食では、かぼちゃのいとこ煮をいただきます。



12月

3日「節分」

立春の前日。「季節の分かれ目」という意味。炒った大豆をまいて悪い気を払い、自分の年の数だけ豆を食べて一年の無事を祈ります。近年人気の恵方巻は縁を切らないために切らずに食べます。

2月の給食では、豆とひき肉のカレーやたきこみいなり(恵方巻のようにのりで巻いて食べる)をいただきます。



2月

1日「正月」

新年に幸運をもたらす歳神様を家に迎えるための行事。三が日は家内安全を願って、歳神様に供えた餅を入れた雑煮を食べます。

おせち料理は、めでたいことを重ねる願いを込めて重箱に詰めます。

1 月の給食では白玉汁や紅白なますをいただきます。



1月

3日「桃の節句」

女の子の成長と健康を願うひな祭り。邪気を払うとされた桃の花や人形を飾り、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひし餅などを食べます。はまぐりは貝殻がぴったりと対になっていることから、仲の良い夫婦を表し、将来いい相手と出会えますようにという願いが込められています。

3月の給食では、鮭ちらしやちらしずしをいただきます。



3月

屯田地区センターで北区学校給食展を行います！



★とき★ 令和7年12月16日(火)～12月22日(月)

★場所★ 屯田地区センター 1階ロビー



給食で使われている
北区産野菜と食育について

給食のうつりかわりの
紹介

「減塩できて
いますか？」

普段お子様がどんな給食を食べているのか、学校ではどんな食育が行われているのかを知ることができる良い機会です。ぜひお越しください。



冬休みのお昼ごはんに困ったら…



アクセスはこちら



札幌市学校給食栄養士会

<https://s-eiyou.com/>

給食で人気のレシピが掲載されています。調理動画もアップされていますので、ぜひご家庭での食事づくりにお役立てください。



とりめしの作り方

12月の予定献立

今年度2回目のランチルーム給食を予定しています。
「ランチ」は「ランチルーム給食」を意味しています。

月	火	水	木	金
1 1-1ランチ 黒コッペパン オニオンポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ 黒コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/チキンナゲット/小松菜・もやし・人参・ごま	2 1-2ランチ 和風そぼろごはん 味噌汁（大根・油揚げ） からし和え（ほうれん草・白菜・ハム） ごはん/鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/大根・油揚げ/ハム・ほうれん草・白菜	3 1-3ランチ ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト スパゲティ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・トマト缶/じゃがいも・青のり/ヨーグルト	4 1-4ランチ ポークウインナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ 胚芽精米・大麦・トマト缶・ポークウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/カレーコロッケ/ハム・小松菜・コーン・ごま	5 ごはん しょうゆおでん ひじき春巻き おかかふりかけ ごはん/ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・うすらの卵・ひじき入りがんも・厚揚げ・こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布/ひじき春巻き/しらす・系かつお・のり・ごま
8 1-5ランチ コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶 コッペパン/マカロニ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・バター・トマト缶・チーズ/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・ごま/パイン缶	9 8組ランチ 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん ごはん/豚肉・卵・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/みかん	10 しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ/ポークウインナー・卵・牛乳/りんご	11 わかめごはん さつま汁 照り焼きハンバーグ 胚芽精米・大麦・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・しょうが/ハンバーグ	12 ごはん 豆腐のトロトロ煮 えびシュウマイ ごま和え（ほうれん草・もやし） ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/えびシュウマイ/ほうれん草・もやし・ごま
15 ロールパン 北区産じゃがいも入り ポーククリームシチュー ほっけの オートミールフライ 洋なし缶  ロールパン/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ほっけ・卵・オートミール/なし缶	16 豚ミックス丼 味噌汁（白菜・油揚げ） 紅まどんな ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/白菜・油揚げ/紅まどんな	17 2-1ランチ 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 冬至献立 ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまご/かぼちゃ・あずき・白玉もち/みかん	18 2-2ランチ 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え（小松菜・もやし） 胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/凍り豆腐・ごま・卵/小松菜・もやし・のり	19 2-3ランチ 北区産じゃがいも入り 根菜のスープカレー あさりの スパゲティサラダ  ごはん・豚肉・にんにく・じゃがいも・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・トマト缶/あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま
22 2-4ランチ 角食+りんごジャム コーンクリームスープ フライドチキン クリスマス献立 角食/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/鶏肉・にんにく・牛乳/りんごジャム	23 2-5ランチ ごはん 豆腐の中華煮 ししゃものから揚げ ナムル ごはん/豆腐・豚肉・えび・にんにく・玉ねぎ・たけのこ・たまご・干しいたけ・黒きくらげ・しょうが・にんにく/カラフトししゃも/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま	24 味噌バターコーンラーメン チーズポテト パナナ ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・バター・コン/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/パナナ	25 終業式 （給食なし） 	1/15 始業式 （給食なし） 

*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。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かに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。

*23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。

