

給食だより



令和7年(2025年)12月25日発行

【1月号】

札幌市立屯田北小学校

札幌市立篠路西小学校

今年も残りわずかとなりました。年末から1月にはたくさんの年中行事があり、特別な料理や行事食を味わうことができます。ご家庭でも行事食の由来等について、ぜひ話題にしてみたいと思います。

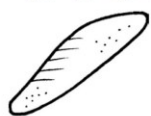
先日、冬至献立が給食に登場しました。残念ながら残量は少なくありませんでしたが、日本の食文化を伝えることも学校給食の大切な役割のひとつです。これからも給食を通して、児童のみなさんの健康を願い、行事食を紹介していきたいと思います。



北海道産「りょうもい」という南瓜を使用しました。冬至の時期に美味しい南瓜を食べたい消費者と届けたい生産者の想いがこもった品種です。新物の小豆を給食室でコトコトと煮て作りました。



かずのこ かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。



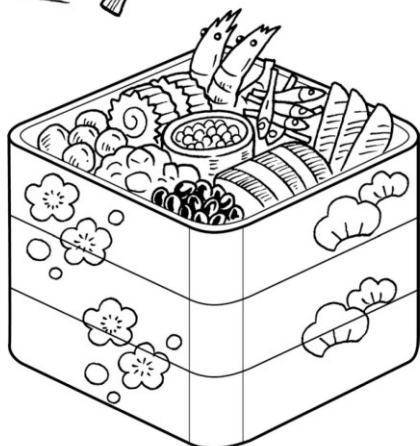
黒豆 まめで健康に暮らせまそうようにという意味が込められています。



田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

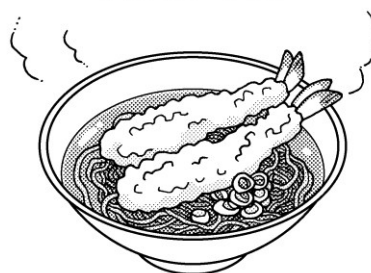


えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



おせち料理の由来

**大みそかに食べる
年越しそば**



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼びます。このそばを食べる風習の由来は、「そばが、細く長く伸びるため、寿命を延ばし、家運を伸ばす」や「そばは、切れやすいので、一年の苦労や厄災を断ち切り、新年を迎える」など、諸説あります。

©少年写真新聞社2025

人日の節句 1月7日

この日の朝に、「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」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



七草がゆ



©少年写真新聞社2025

月	火	水	木	金
1月の予定献立 【使用予定のくだもの】    天草・いよかん 果物缶詰（黄桃・パイン）			15 ・ごはん ・白玉汁 ・さんまかば焼き ・酢の物 ・白玉もち、鶏肉、高野豆腐、人参、大根、ごぼう、ほうれん草、長葱、干椎茸 ・さんま、ごま、きゅうり、わかめ、春雨	16 ・パスタクリームソース ・スパイシーポテト ・ベーコン、小松菜、玉葱、たまご茸、チーズ、牛乳、スキムミルク、じゃが芋
19 ・わかめごはん ・けんちん汁 ・揚げぎょうざ ・胚芽精米、大麦、炊込みワカメ、ごま、鶏肉、豆腐、つきこん、人参、大根、ごぼう、長葱、（既製品）	20 ・ごはん ・豆腐とえびのチリソース煮 ・ししゃものからあげ ・おひたし ・豆腐、えび、人参、長葱、干椎茸、グリーンピース ・カラフトししゃも（子持ち） ・小松菜、もやし、糸かつお	21 ・豆パン ・あさりのチャウダー ・たこ焼き風天ぷら ・くだもの（天草） ・あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ ・豆腐入り蒲鉾、鶏卵、糸かつお、青のり	22 ・ごはん ・さつま汁 ・おろしハンバーグ ・ブルーベリーゼリー ・鶏肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱 ・（既製品）大根 ・（既製品）	23 ・しょうゆラーメン ・大学芋 ・くだもの（黄桃缶） ・豚肉、メンマ、つと、もやし、玉葱、人参、長葱、ほうれん草、茎わかめ ・さつま芋、ごま
26【リザーブ給食】 ・豆腐入りカレーピラフ { たらフライ メンチカツ ・ヨーグルト和え ・胚芽精米、大麦、ベーコン、豆腐、人参、玉葱、パセリ、マッシュルーム ・リザーブ給食（既製品） ・ヨーグルト、果物缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん）	27 ・ぶたすき丼 ・味噌汁（高野豆腐/わかめ） ・くだもの（いよかん） ・豚肉、白滝、玉葱、筍、たまご茸、ほうれん草 ・高野豆腐、わかめ、長葱	28 ・横割りバンズパン ・ポークシチュー ・いかバーグ（照り焼きソース） ・あさりのスパゲティサラダ ・豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、いんげん、セロリ、トマト缶、（既製品） ・あさり、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま	29 ・とり天丼 ・味噌汁（大根/油あげ） ・ごま和え ・鶏肉、鶏卵 ・大根、油あげ ・ほうれん草、白菜、ごま	30 ・きつねうどん ・チーズポテト ・くだもの（パイン缶） ・油あげ、つと、干椎茸、長葱、たまご茸、ほうれん草 ・じゃが芋、チーズ、牛乳、スキムミルク

*牛乳は毎日 200ml つきます。 *野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。
 *カラフトししゃも（子持ち）、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する場合があります。
 *使用する主な食材を載せています。（アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください）



1月26日は「リザーブ給食」の日です。 成長期の体をつくる「たんぱく質」の働きと、肉と魚それぞれの栄養素について学びながらメニューを選択しました。お子様はどちらを選んだでしょうか？

