

給食だより

令和８年(2026 年)１１月 27 日発行
札幌市立屯田北小学校

日本の食文化～行事食を給食で味わおう～

すっかり季節は冬となり、今年も残りわずかとなりました。年末年始には、年越しそばやおせち料理など、日本の伝統的な行事食を食べる機会が増えます。12 月の給食でも、「冬至」や、ひと足早い「正月」の献立が登場します。昔から受け継がれてきた食文化を大切にし、未来へつないでいけるよう、一つひとつの料理に込められた意味を感じながら味わってほしいと思います。



冬至



１２月 22 日は「冬至」です。一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、運気が上がり風邪をひかずに冬を越せるといわれています。とくにかぼちゃ（なんきん）は、粘膜を丈夫にして風邪を予防するビタミン類が豊富です。給食では「かぼちゃのいとこ煮」と「にんじん」入りの「うどん」をいただきます。





正月



お正月には、一年の健康や幸せを願ってお雑煮やおせち料理を食べる風習があります。料理にはそれぞれ大切な願いが込められています。給食ではお雑煮風の「白玉汁」や、成長を願う出世魚の「ぶり」、お祝いの水引を表した「紅白なます」を出します。ぜひご家庭でも家族そろってお正月の食文化を楽しみ、素敵な年のはじまりをお迎えください。



１２月７日～１１日は「給食週間」です！

明治 22 年に始まった学校給食は、戦争による中断を経て、戦後の支援を機に再開されたことを記念し、12 月 24 日は「学校給食感謝の日」とされています。本校では 12 月７日からの５日間を「給食週間」とし、給食の歴史や役割を知り、支える人たちに感謝する期間となるよう、以下の取組を行う予定です。



給食のすごいをみっけ！

テレビで「給食ができるまで」の様子を視聴し、感謝のメッセージを書くことで、給食づくりの大変さや思いを知り、感謝の気持ちを深めます。

給食のひみつをみっけ！

休み時間にクイズラリーに挑戦し、給食ができるまでを楽しく学びます。答えの文字を並べると、あるキーワードができあがります。



サンキューにんじんをみっけ！

給食室から日頃の感謝を込めて、１１日の「さつま汁」にハート型のにんじんが登場します。数が限られているので、入っていた人はラッキーです。

食べ物のひみつをみっけ！

屯田北小学校の生活委員会が、給食週間のために工夫を凝らして魅力たっぷりの給食カレンダーを作ってくれました。

保護者の皆様もぜひ! **北区学校給食展** を開催します!

12月16日（水）～12月22日（火）に太平百合が原地区センター1階ロビーにて
「北区学校給食展」を開催します。学校給食についての詳しい紹介や人気レシピの配布を行いますので、保護者の皆様もぜひお越しください。



12月よていこんだて

月	火	水	木	金
12月も北区産じゃがいもを使用する予定です！	**1** ごぼうピラフ 北海道産ブリカツ 大根サラダ	**2** ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻き おひたし（小松菜・もやし）	**3** 黒コッペパン かぼちゃシチュー オニオンチップサラダ みかん	**4** みそカツ丼 （ごはん・とんかつ・みそだれ） すまし汁（豆腐・わかめ） しょうがあえ（小松菜・白菜）
	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/ぶりカツ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	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・くきわかめ/フレンチポテト・きなこ/紅まどんな	黒コッペパン/ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・ごま/みかん	ごはん・豚肉・卵・ごま/豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ/小松菜・白菜・しょうが
7 味噌ラーメン きなこポテト 紅まどんな	**8** 鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ おひたし（小松菜・白菜）	**9** 根菜のスープカレー ヨーグルト和え	**10** 黒コッペパン ポテトグラタン コーンフライ 小松菜サラダ	**11** ごはん さつま汁 サバのソース焼き きゅうりのからし漬け
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・くきわかめ/フレンチポテト・きなこ/紅まどんな	胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/十勝大豆コロッケ/小松菜・白菜・糸かつお	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/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト	黒コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/コーンフライ/ハム・春雨・ひじき・小松菜	ごはん/豚肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・しょうが・ごま/きゅうり・ごま
14 パスタクリームソース 厚揚げサラダ	**15** シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット（ケチャップ） フルーツミックス	**16 正月献立** ごはん 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	**17** コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ パイン缶	**18** ごはん 肉じゃが さんまのカレー揚げ 磯和え（小松菜・もやし）
ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎたけ・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵/みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	ごはん/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・ごま/大根・人参	コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ほうれん草・もやし・コーン・人参・ごま/パイン缶	ごはん/豚肉・大豆・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが/さんま/小松菜・もやし・のり
21 冬至献立 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	**22** わかめごはん 豚汁 レバー入りハンバーグ （照り焼きソース）	**23** ごはん 厚揚げカレーソース 揚げえびシュウマイ しょうが和え （小松菜・白菜）	**24** ロールパン イタリアンスープ フライドチキン 洋なし缶	**25 終業式** ハヤシライス あさりのサラダ みかん
ソフトめん・豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ/かぼちゃ・あずき・白玉もち/みかん	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/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/レバー入りハンバーグ	ごはん/厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく/えびシュウマイ/小松菜・白菜・しょうが	ロールパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ/鶏肉・にんにく・牛乳/なし缶	ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリー・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリンピース・トマト缶/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま/みかん

＊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。
＊わかめ、しらす、あさり等の海産物には、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が、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。
　また、アレルギー対応について変更がありましたら、必ず学校までご連絡をお願いします。