



12月号

令和7年度(2025年度)
札幌市立稲陵中学校



2025 年も残り 1 か月となりました。今年はインフルエンザの流行も例年に比べて早く、学級閉鎖も行われました。これからが寒さ本番。インフルエンザ、風邪、ノロウイルス等の集団感染予防のためにも、換気をしっかりと行い、また、食事に気をつけて、体内の免疫力を高めるようにしましょう。

年末年始には日本に長く受け継がれてきた「行事食」もあります。日本の食文化について考えるきっかけとなつてほしいものです。

12月22日冬至 《冬至にかぼちゃを食べるのは・・・》

昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物が少なくなりました。かぼちゃの収穫は夏ですが、保存が利くため「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、保存しておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べていました。

冬至当日の給食「かぼちゃのいとし煮」 地域でとれた白皮かぼちゃを使用します！



白皮かぼちゃは名前の通り、見た目が真っ白なかぼちゃです。皮が少しかたく、加熱すると薄緑色に変わります。また表面は加熱でビニールがかかっているように少し光沢が出るのも特徴のひとつです。以前に使用する白皮かぼちゃについて生産者さんからお話を伺いましたのでご紹介します。

【収穫時期は？】 通常のかぼちゃと比べて少し遅い 9 月中旬から下旬です。

【保存方法は？】 12 月までの 3 か月間、凍らないように気をつけて倉庫に保管します。

【味の特徴は？】 収穫後ねかせることで、ほくほく感が増し、甘みが凝縮されます。

【みなさんへメッセージ】 ぜひ、食べてみてください！



冬になっても地域でとれた食材を使用できることはとてもありがたいですね！

年末年始の日本の食文化

年越し

12月31日、大みそかの夜には家族そろっておそばを食べる習慣があります。

そば

これは「細く長く」生きるという意味もありますが、江戸時代の金銀細工師が、年末の大掃除にそば団子を使って飛び散った金銀を集めたことから、「そばは金を集める」と縁起をかついだことが始まりとも言われています。



おせち料理

おせち料理には、日本古来からの「願い」や「お祝い」の意味が、それぞれに込められています。

＊数の子(子孫繁栄) ＊昆布巻き(よろこぶ) ＊ごまめ・田作り(豊作) ＊黒豆(まめまめしく働く) ＊えび(腰が曲がるまで長生きする) ＊きんとん(黄金色=富をよぶ) ＊れんこん(穴から未来が見える…らしい) ＊紅白なます(紅白はおめでたい色) ＊くわい(春に芽を出すので縁起がいい) ＊お雑煮(年越しに神様にそなえたいろいろなものを、煮て食べたことが始まり)

◎重箱におせち料理を詰め、家族みんなが少しずつ全部の種類を食べる風習があります。



鏡開き

お正月の間、1年の幸福をもたらす「年神様(としがみさま)の居場所になっているのが「鏡餅(かがみもち)」と言われています。松の内(1月7日まで)が過ぎたら、年神様を送り出し、年神様が宿っていた鏡餅を食べることで、その力を分けてもらい、1年間家族の無病息災を願うのが「鏡開(かがみびらき)」です。鏡開きは1月11日ですが、地方によって違いがあるようです。昔は武家の行事だったため、餅を「切る」とか「割る」という言葉は縁起が悪いとされ、末広がりを意味する「開く」という言葉になったと言われています。





12月

予 定 献 立



月	火	水	木	金
1 706kcal ●しょうゆラーメン ●メンチカツ ●果物（りんご） ●ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、かまぼこ、もやし、玉葱、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ ●●豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、でん粉、菜種油 ●りんご	2 770kcal ●コーンピラフ ●高野豆腐のフライ ●果物（みかん） ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、とうもろこし、玉葱、人参、マッシュルーム、乾燥パセリ ●高野豆腐、醤油、小麦粉、ごま、卵、パン粉、菜種油 ●みかん	3 838kcal ●和風とぼろごはん ●大根と油揚げの味噌汁 ●かわいい唐揚げ ●白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、油揚げ、ひじき ●大根、油揚げ、味噌 ●かわいい、でん粉、菜種油	4 898kcal ●横割りバンスパン ●ポーククリームシチュー ●ほっけオートミールフライ ●チーズ ●パイン缶 ●横割りバンス ●豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、菜種油、ウスターソース、ケチャップ ●チーズ ●パイン缶	5 831kcal ●ご飯 ●豆腐の中華煮（えび入り） ●ししゃもから揚げ ●ナムル ●白飯 ●豆腐、豚肉、えび、人参、玉葱、たけのこ、きくらげ、たまごたけ、干しいたけ、生姜、にんにく、醤油、ごま油、でん粉 ●カラフトししゃも、小麦粉、でん粉、菜種油、醤油 ●ロースハム、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま、ごま油、豆板醤
8 800kcal ●パスタボンゴレソース ●フレンチポテト ●グレープゼリー ●ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、乾燥パセリ、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、ホールトマト、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●フレンチポテト、菜種油 ●ぶどう果汁	9 784kcal ●ポークウインナーライス ●カレーコロケ ●フルーツカクテル ●胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、ポークウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ ●じゃが芋、豚肉、玉葱、生乳、小麦粉、パン粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、りんごジュース	10 835kcal ●豚ミックス丼 ●白菜と油揚げの味噌汁 ●果物（紅まどんな） ●白飯、豚肉、醤油、生姜、でん粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉葱、たけのこ、人参、ピーマン、ごま ●白菜、油揚げ、味噌 ●紅まどんな	11 753kcal ●ツイストパン ●コーンクリームスープ ●チキンナゲット ●もやしごまサラダ ●ツイストパン ●とうもろこし、ベーコン、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●鶏肉、パン粉、でん粉、乾燥おから、小麦粉、粉末用湯、菜種油 ●ほうれん草、もやし、人参、醤油、味噌、豆板醤、ごま	12 766kcal ●ご飯 ●醤油おでん ●たらフライ ●おかかふりかけ ●白飯 ひじき入りさつま揚げ、豆腐入りかまぼこ、うずらの卵、ひじき入りがんも、厚揚げ、こんにゃく、人参、大根、ふき、昆布、醤油 ●たら、小麦粉、パン粉、菜種油 ●しらす干し、醤油、糸かつお、切のり、ごま
15 771kcal ●味噌バターコーンラーメン ●チーズポテト ●黄桃缶 ●ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、味噌、醤油、ごま油、豆板醤、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、とうもろこし、バター ●じゃが芋、バターチーズ、牛乳、スキムミルク ●黄桃缶	16 707kcal ●豆腐入りカレーピラフ ●フライドチキン ●小松菜とコーンサラダ ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース ●鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、でん粉、菜種油 ●ロースハム、小松菜、とうもろこし、ごま、醤油	17 784kcal ●かき揚げ丼（えび入り） ●きゃべつと油揚げの味噌汁 ●果物（みかん） ●白飯、えび、あさり、さくらえび、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵、菜種油、醤油、でん粉 ●きゃべつ、油揚げ、味噌 ●みかん	18 782kcal ●コッペパン ●ミートパスタグラタン ●ごぼうチップスサラダ ●パイン缶 ●コッペパン ●マカロニ、豚肉、生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、小麦粉、バター、ケチャップ、チーズ、ホールトマト、ウスターソース、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ、ミックスチーズ、粉チーズ、パン粉、乾燥パセリ ●ロースハム、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、菜種油、醤油、ごま ●パイン缶	19 819kcal ●ご飯 ●豆腐のトロトロ煮 ●揚げえびシュウマイ ●ごま和え ●白飯 ●豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、醤油、でん粉、鶏がらスープ ●油、でん粉、鶏がらスープ ●えび、玉葱、たい、パン粉、チキンスープ、魚介エキス、醤油、小麦粉、加工でん粉、菜種油 ●ほうれん草、もやし、ごま、醤油
22 726kcal ●肉うどん ●かぼちゃのいとこ煮（地域のかぼちゃ使用） ●果物（みかん） ●ソフトめん、豚肉、醤油、油揚げ、かまぼこ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ ●かぼちゃ、あずき、白玉もち ●みかん	23 758kcal ●わかめごはん ●さつま汁 ●焼ハンバーグ（照焼ソース） ●胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、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、生姜、味噌 ●牛肉、豚肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、醤油、でん粉	24 742kcal ●根菜のスーフカレー ●あさりスパゲティサラダ ●白飯、豚肉、にんにく、じゃが芋、菜種油、ごぼう、人参、大根、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、ダイズトマト、醤油 ●あさり、生姜、醤油、スパゲティ、きゅうり、人参、味噌、ごま、ごま油	・牛乳は毎日つきます。 ・食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご承知おきください。大きく変更する場合にはご連絡いたします。 ・記載している食材のほかに、調味料等使用しています。 ・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かにが混入している場合があります。 ・給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。 	

手稲区給食展のご案内

日時:12月16日(火)17:00~12月19日(金)15:30

場所:JR手稲駅自由通路「あいくる」

内容:写真・パネル展示、給食の実物展示、児童・生徒の作品展示、リーフレット、給食レシピ配付など

主催:札幌市教育委員会 手稲区栄養教諭・栄養士ブロック会

共催:札幌市手稲区保健福祉部 健康・子ども課



行事予定(給食関係)

18日(木)・19日(金)

3年生学年末テスト
給食なし

19日(金)

PTA試食会

