

給食だより

1月

令和7年(2025年)12月23日
札幌市立月寒中学校

早いもので金曜日から冬休みです。冬休み中には大晦日やお正月などがあり、それに伴う料理があります。古くから受け継がれてきた日本の食文化に目を向けてみましょう。

年越しそば

大晦日の夜には、そばを食べる習慣があります。長寿を願う意味もありますが、金銀細工師が、年末の大掃除にそば団子を使って散った金銀を集めたことから、「そばは金を集める」と縁起を担いだことが始まりともいわれています。



おせち料理

おせち料理とは、節日(節句)に作られる料理のことです。節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。神様を迎えるときは煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあり、冷めてもおいしくいただける工夫がなされています。おせち料理には、それぞれに願いが込められています。

きんとん: 黄金色=金運

黒豆: まめ(まじめ・健康)に暮らせるように

田作り: 五穀豊穡

数の子: 子宝・子孫繁栄

えび: 長寿

紅白なます: 祝い事の水引を表す、平安と平和

れんこん: 将来の見通しがきく 昆布巻き: 養老昆布=よろこぶ



お雑煮

お雑煮は、年越しに神様に供えたいろいろなものを煮て食べたことが始まりといわれています。北海道には明治時代に開拓使が置かれ、全国から人々が集まった影響で多種多様なお雑煮が食べられています。

もちの種類…角もち、丸もち、あんこもちなど 味付け…醤油、みそなど

もちの調理方法…焼く、ゆでるなど だし…昆布、かつお節、煮干し、鶏がらなど



七草粥


1月7日(人日の節句)に、春の七草を入れたお粥を食べて、一年の健康を願います。春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。



鏡開き

鏡もちは新年の神様である「年神様」をお迎えしたときのお供え物です。鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下して、無病息災を願って食べる行事です。鏡もちは、お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われます。鏡開きは、一般的には1月11日ですが、地域によって日付は異なります。



月	火	水	木	金
 <p>・牛乳（200ml）は毎日つきます。 ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。（/は献立の区切りです。） ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので、御承知おきください。 ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には小さなえび・かにが混入している場合があります。</p>			<div>始業式</div>	
16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
エスカロップ 小松菜とコーンのサラダ	鶏ごぼうご飯 さけフライ からし和え	味噌うどん チーズポテト焼き 天草	ご飯 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	背割りコッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼きフランク コールスローサラダ
胚芽米、大麦、バター、筍、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく/ハム、小松菜、コーン、ごま	胚芽米、大麦、鶏ひき肉、焼き豆腐、生姜、油揚げ、ごぼう、人参、ごま/さけ、小麦粉、植物性たん白（大豆）、パン粉/ハム、小松菜、もやし	うどん、鶏肉、生姜、にんにく、すりごま、油揚げ、つと、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ、スキムミルク/天草(柑橘)	白玉もち、鶏肉、つと、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸/ぶり、小麦粉、片栗粉、すりごま/大根、人参	豚ひき肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/ボークウィンナー（豚肉、水あめ）/キャベツ、人参、コーン
21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
鶏ごぼうご飯 さけフライ からし和え	ご飯 肉片湯 ししゃものカレー天ぷら のりとあさりの佃煮	味噌うどん チーズポテト焼き 天草	ご飯 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	背割りコッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼きフランク コールスローサラダ
胚芽米、大麦、鶏ひき肉、焼き豆腐、生姜、油揚げ、ごぼう、人参、ごま/さけ、小麦粉、植物性たん白（大豆）、パン粉/ハム、小松菜、もやし	豚肉、生姜、片栗粉、人参、白菜、干し椎茸、筍、ほうれん草、長ねぎ/カラフトししゃも（子持ち）、小麦粉、卵/あさり、生姜、のり、ひじき、水あめ	うどん、鶏肉、生姜、にんにく、すりごま、油揚げ、つと、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ、スキムミルク/天草(柑橘)	白玉もち、鶏肉、つと、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸/ぶり、小麦粉、片栗粉、すりごま/大根、人参	豚ひき肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/ボークウィンナー（豚肉、水あめ）/キャベツ、人参、コーン
26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
角食 味噌ワントンスープ チキンカツ チョコクリーム	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	広東麺（えび入り） 大学芋 みかん	焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ
ワントン、豚肉、生姜、にんにく、メンマ、人参、玉ねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれん草/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ	豆腐、豚ひき肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干し椎茸、片栗粉/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、生姜/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま	ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、えび、いか、玉ねぎ、白菜、人参、筍、メンマ、干し椎茸、きくらげ、チンゲンサイ/さつま芋、水あめ、ごま/みかん	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、グリーンピース/じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、片栗粉、水あめ/みかん缶、パイナップル、黄桃缶、洋梨缶、ヨーグルト	精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー/ベーコン、ほうれん草、もやし、ごま

人気の

給食レシピ～とれめし～

<材料 4人分>

米 ……2合
 A しょうゆ ……大さじ1/2
 酒 ……小さじ1
 塩 ……少々
 鶏がらスープ

札幌市学校給食栄養士会のホームページでは、給食のレシピを掲載しています。ぜひ御活用ください♪
<https://www.s-eiyou.com>



鶏むね肉 ……80g
 鶏もも肉 ……80g
 しょうが ……少々
 酒 ……小さじ1
 たまねぎ ……1個
 塩 ……少々
 B しょうゆ ……大さじ1
 酒 ……小さじ1
 みりん ……小さじ1/2
 砂糖 ……小さじ2
 サラダ油 ……適量

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切り、すりおろしたしょうがと酒につけておく。
- ②たまねぎは1cmの角切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらにたまねぎを入れて炒め、Bの調味料で味を調える。
- ④③をざるにあけ、汁と具に分けておく。
- ⑤鶏がらスープにAの調味料と④の煮汁を加え米を炊く。
- ⑥炊きあがったご飯に④の具を混ぜる。