

給食だより 1月号

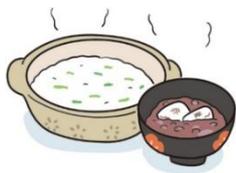


北海道小樽潮陵高等学校定時制

令和8年1月16日 No10

日	曜	献立	行事
16	金	チキンソテー、煮物、すまし汁	冬季休業後集会
17	土		
18	日		
19	月	親子丼、小松菜の和え物、お汁粉	
20	火	焼き魚、肉じゃが、みそ汁（さつまいも・長ねぎ）	
21	水	けんちんうどん、はんぺんチーズフライ、もやし中華和え	
22	木	チキン南蛮、春雨サラダ、みそ汁（長ねぎ・もやし）	
23	金	五目ごはん、ハムカツ、すまし汁	
24	土		
25	日		
26	月	ガパオライス、マカロニサラダ、みそ汁（大根・人参）	
27	火	鶏の唐揚げ、大根の煮物、みそ汁（さつまいも・長ねぎ）	卒業考査①
28	水	ソースやきそば、エビフライ、中華スープ	卒業考査②
29	木	チキンライス、ソーセージ、ポトフ	卒業考査③
30	金	ポークカレー、サラダ、ババロア	卒業考査④

1月に食べたい 行事食



日本には、四季折々の伝統行事に食べる、特別な料理があります。1月なら、お正月明け（7日）に食べる七草がゆ、鏡開き（11日）のおしるこ、小正月（15日）の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のご馳走で疲れた胃腸にやさしい料理です。「春の七草を入れたおかゆ」ですが、何を入れるのでしょうか？

答えは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」。ゴギョウは、ハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロは大根のこと。この七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。

また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも年末年始に好まれてきた「元気回復フード」です。1月はもちろん、2月、3月と、昔からの知恵を活かした行事食をぜひ味わってみませんか。



リクエスト給食



本校では、卒業生にリクエスト給食を実施しています。卒業前に、また食べたい給食をリクエストしてもらい、それを献立に入れていきます。今月は、そのリクエストが入った献立です。楽しみにしててくださいね。