

# 給食だより

2025(R7)年12月25日  
札幌市立平岡中央中学校  
札幌市立青葉中学校



## も〜っと牛乳を飲もう

学校給食で牛乳を飲まない土日や夏休み、冬休みなどは、児童生徒の1日に必要なカルシウムの摂取率が下がる傾向にあります。牛乳には、成長期の体づくりに欠かせない栄養成分も多く含まれており、しかも飲料として手軽に摂取できます。1日コップ2杯を目安に飲むようにしましょう。

アレルギーがあり牛乳を飲むことができない場合は、小魚や大豆製品、ほうれん草や小松菜などの葉物野菜を食べるようにしましょう。また、牛乳に含まれるカルシウムだけでは、丈夫な骨や歯をつくることのできないので、ほかの食材もバランスよく食べるようにしましょう。

お正月に余ったきなこで作ってみよう

### きなこ牛乳

きな粉

コップ1杯の牛乳に、大さじ1杯のきなこを入れ、よく混ぜて出来上がり。お好みで牛乳またはきなこの量を加減してください。そのままでもおいしいですが、砂糖、メープルシロップ、はちみつを加えてもおいしいです。寒い日は、温めて飲むのがおすすめです。



## 1月の予定献立

月	火	水	木	金
			15日	16日
<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳は毎日つきます。</li> <li>●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。</li> <li>●魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。</li> </ul>				背割コッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼フランク コールスローサラダ
			始業式	
19日	20日	21日	22日	23日
ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	味噌うどん チーズポテト焼き 天草	エスカロップ ほうれん草とコーンの サラダ	ご飯 ローペンタン サケフライ のりとあさりの佃煮	横割パンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ スライスチーズ りんご
※天草は愛媛産の柑橘の果物です。				
白飯/ 人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、醤油/ぶりの切り身、赤みそ、醤油、しょうが、きび砂糖、白ごま/だいこん、人参、上白糖/	ソフトめん、鶏肉、しょうが、にんにく、ごま油、豆みそ、赤みそ、醤油、きび砂糖、白すりごま、油揚げ、つと、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、きび砂糖、バター、牛乳、チーズ、ミックステーズ/天草/	米、大麦、パセリ、たけのこ、パンター、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、サラダ油、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、醤油、きび砂糖、カレー粉/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油/	白飯/ 豚肉、しょうが、かたくり粉、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ、ほうれん草、長ねぎ、醤油、ごま油/サケフライ/あさり、しょうが、もものり、ひじき、醤油、きび砂糖、水あめ/	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/豆腐ハンバーグ/スライスチーズ/りんご/
年中行事(お正月)メニュー				
26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	広島メン(えび入り) 大学芋 はるみ	鶏ごぼうごはん 星のコロッケ からし和え	カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ 国産温州みかんゼリー	角食 味噌ワタンスープ チキンカツ チョコクリーム
			合格祈願! 受験に勝つ!	
白飯/ 豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オ伊斯ターソース、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/カラフトししゃも(かたち)、小麦粉、かたくり粉、醤油、きび砂糖/ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン、白ごま/	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、むきえび、いか、もやし、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、メンマ、干しいたけ、黒きくらげ、チンゲンツァイ、醤油、ごま油、かたくり粉、鶏がら、豚骨、煮干し/さつま芋、水あめ、黒砂糖、醤油、黒ごま/はるみ/	米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、人参、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、きび砂糖、サラダ油、白ごま/星のコロッケ/ハム、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし/	白飯、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、醤油、シナモン/ベーコン、ほうれん草、もやし、醤油、サラダ油、きび砂糖、白ごま/温州みかんゼリー/	角食/ワタンスープ、豚肉、しょうが、にんにく、赤みそ、白みそ、トウバンジャン、ごま油、メンマ、もやし、長ねぎ、ほうれん草、サラダ油、鶏がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、人参/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉/豆乳、チョコレート、ビュアココア、きび砂糖、コーンスターチ/

冬休み中  
時間がある時に  
料理してみよう

## 給食レシピ紹介

寒い季節に  
ぴったりの  
スープ2種を  
紹介します

### ワンタンスープ

<材料> 4人分  
ワンタン皮 40g

豚肩肉 40g  
酒 少々

にんじん 20g (1/6本)  
ほうれん草 60g (2株)  
もやし 60g (1/3袋)  
メンマ 40g  
長ねぎ 40g (20cm)

しょうが 1かけ  
にんにく 1かけ  
サラダ油 少々

A { しょうゆ 大さじ1  
酒 小さじ1  
塩 少々  
こしょう 少々

スープ 600ml



#### <作り方>

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワンタンの皮は8分の1の短冊切りにする。
- ② にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草はゆでて水で冷まし、2~3cmくらいに切っておく。
- ④ 塩メンマは塩抜きする(味つけメンマでもよい)。
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにしたしょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、もやしを入れる。Aを入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワンタンを入れさっと煮て、長ねぎ・ほうれん草を入れてできあがり。

- ※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています。
- ※ お好みで、みそ味・塩味にアレンジしても美味しいです。

### イタリアンスープ

<材料> 4人分  
ベーコン 15g (1枚)  
じゃがいも 140g (1と1/2個)  
たまねぎ 100g (約1/2個)  
にんじん 50g (約1/4本)

ホールコーン 20g  
パセリ 少々  
マカロニ 20g

A { しょうゆ 大さじ1/2  
塩 小さじ1/2  
こしょう 適量

白ワイン 小さじ1

スープ 600ml



#### <作り方>

- ① ベーコンはせん切り、たまねぎ・じゃがいもは角切り、にんじんは小さめの角切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② ベーコンをから炒りし、たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ③ スープ・ホールコーン・じゃがいもを入れて煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後に、ゆでたマカロニ・パセリ・白ワインを入れる。

- ※ 給食では鶏がらなどのスープを使用しています。
- ※ マカロニは小さいものがおすすめです。