

給食だよ!

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なります。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ができないので、ほかの食材もバランスよく食べるようになります。

お正月に余ったきなこで作ってみよう

きなこ牛乳



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
<p>●牛乳は毎日つきます。 ●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。 ●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。</p>				<p>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</p>
				<p>背割コッペパン/豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、かたくり粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、サラダ油/ポークウインナー、ケチャップ、きび砂糖、からし/キャベツ、人参、ホールコーン、サラダ油、上白糖、からし/</p>
<p>19日</p> <p>ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます</p>	<p>20日</p> <p>味噌うどん チーズポテト焼き 天草</p>	<p>21日</p> <p>エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ</p>	<p>22日</p> <p>ご飯 ローペンタン サケフライ のりとあさりの佃煮</p>	<p>23日</p> <p>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</p>
<p>※天草は愛媛県の柑橘の果物です。</p>				
<p>白飯/ 白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、醤油/ぶり切り身、赤みそ、醤油、しょうが、きび砂糖、白ごま/だいこん、人参、白糖/</p>	<p>ソフトめん、鶏肉、しょが、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、ミックステーブル/天草</p>	<p>米、大麦、パセリ、たけのこ、バター、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、玉ねぎ、人参、しょが、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/</p>	<p>白飯/ 豚肉、しょが、かたくり粉、人参、白菜、干ししいたけ、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、しょが、もみのり、ひじき、醤油、きび砂糖、水あめ/</p>	<p>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/</p>
<p>年中行事(お正月)メニュー</p>				
<p>26日</p> <p>ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル</p>	<p>27日</p> <p>広東メン(えび入り) 大学芋 はるみ</p>	<p>28日</p> <p>鶏ごぼうごはん 星のコロッケ からし和え</p>	<p>29日</p> <p>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</p>	<p>30日</p> <p>角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム</p>
<p>白飯/ 豆腐、豚肉、しょが、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干ししいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/カラフトししゃもの(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、醤油、きび砂糖/ハム、小松菜、もしやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、トウバンジャン、白ごま/はるみ/</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、しょが、にんにく、サラダ油、むきえび、いか、もしやし、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、メンマ、干ししいたけ、黒きくらげ、チキンソテイ、醤油、サラダ油、白ごま/星のコロッケ/ハム、小松菜、もしやし、醤油、きび砂糖、からし/</p>	<p>米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょが、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、もしやし、醤油、きび砂糖、からし/</p>	<p>白飯、豚肉、じやがいも、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょが、にんにく、グリンピース、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、もしやし、醤油、サラダ油、きび砂糖、白ごま/温州みかんゼリー/</p>	<p>角食/ワンタン皮、豚肉、しょが、にんにく、赤みそ、白みそ、トウバンジャン、ごま油、メンマ、もしやし、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、ピュアココア、きび砂糖、コーンスター/</p>

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。