

# 1月 給食だより

令和7年(2025年)1月15日  
札幌市立中央中学校

新しい年を迎えました。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食を提供できるよう努力してまいりますので、どうぞご協力をお願いします。

寒い日が続きますが、生活リズムを整えるためにも早寝、早起きを心がけ、朝ごはんを食べて体温を上げてから登校するようにしましょう。



## 予定献立

- ※牛乳200mlは毎日つきます。
- ※葉物野菜等は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。
- ※かんきつ類は、他のかんきつ類に変更することがあります。

月	火	水	木	金
<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>アレルギー表示</b></p> <p>☆→鶏卵・うずらの卵使用</p> <p>◇→牛乳・乳製品使用</p> <p>※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。</p> </div>		<p><b>15</b></p> <p>始業式</p>	<p><b>16</b> 726kcal</p> <p>とりめし 十勝大豆コロッケ ごま和え</p> <p>・胚芽米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 塩 みりん 砂糖 ・十勝大豆(冷) 菜種油 ・ほうれん草 白菜 すりごま 醤油 砂糖</p>	<p><b>17</b> 801kcal</p> <p>ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 天草オレンジ</p> <p>・白玉もち 鶏肉 酒 つと 凍り豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごま油 長ねぎ 干し椎茸 醤油 みりん 塩 削り節 昆布 ・ぶり 赤味噌 醤油 酒 生姜 砂糖 みりん ごま</p>
	<p><b>20</b> 718kcal</p> <p>☆◇横割ハンズ ◇白菜と肉ボールのクリーム煮 ☆エビパーク(照り焼きソース) パイン(缶)</p> <p>・豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 塩 こしょう がたり粉 白菜 人参 マヨネーズ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 塩 こしょう 白ウチ 鶏がらスープ ・エビパーク 菜種油 醤油 砂糖 みりん がたり粉</p>	<p><b>21</b> 781kcal</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 揚げぎょうざ</p> <p>・白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 ごま 生姜 赤みそ 醤油 酒 みりん 砂糖 ごま油 人参 油揚げ ひじき 菜種油 一味唐辛子 ・凍り豆腐 わかめ 長ねぎ 赤・白味噌 削り節 昆布 ・ぎょうざ(冷) 菜種油</p>	<p><b>22</b> 721kcal</p> <p>塩ラーメン シナモンポテリんご</p> <p>・リトラーノ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白菜 醤油 酒 もやし 人参 マヨネーズ ほうれん草 長ねぎ 塩わかめ 菜種油 みりん ごま ごま油 塩 こしょう 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し ・さつまいも 菜種油 グラニュー糖 油</p>	<p><b>23</b> 738kcal</p> <p>五目ごはん ☆豚肉のカレーフライ いよかん</p> <p>・胚芽米 大麦 鶏肉 砂糖 塩 酒 昆布 しらたき 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき ごま油 だけのこ グリル入 醤油 みりん 菜種油 ・豚肉 醤油 酒 加-粉 小麦粉 卵 バター粉 オートミール 菜種油</p>
<p><b>27</b> 789kcal</p> <p>☆◇黒コッペパン ◇ミートパスタグラタン もやしのごまサラダ パイン(缶)</p> <p>・加工 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 菜種油 バター 小麦粉 ケチャップ チーズ トマトソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう 鶏がらスープ カツオ 赤ウチ 小麦粉 バター</p> <p>・小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖 酢 赤味噌 酒 トウモロコシ すりごま</p>	<p><b>28</b> 740kcal</p> <p>ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ おひたし</p> <p>・豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トウモロコシ 菜種油 醤油 塩 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのき茸 たら 鳥がら 昆布 煮干し ・かつおししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 酢 ・小松菜 もやし 醤油 さつお</p>	<p><b>29</b> 730kcal</p> <p>パスタシーフードトマトソース 小松菜サラダ ◇ヨーグルト</p> <p>・リトラーノ パン えび 白ウチ いか あさり 玉ねぎ 人参 たら にんにく マヨネーズ 加-粉 油 小麦粉 加-粉 ケチャップ トマトソース トマトソース 中濃ソース 醤油 塩 こしょう たら 赤ウチ 鶏がらスープ バター</p> <p>・小松菜 緑豆春雨 ひじき 醤油 砂糖 小松菜 酢 ごま油 からし ・加工ヨーグルト</p>	<p><b>30</b> 739kcal</p> <p>◇豆腐入りカレーピラフ いかフライ フルーツミックス</p> <p>・胚芽米 大麦 バター 白ウチ 塩 加-粉 パン 焼き豆腐 醤油 人参 玉ねぎ マヨネーズ グリル入 菜種油 ・しめじ(冷) 菜種油 ・みかん缶 バナナ缶 梨缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖</p>	<p><b>31</b> 796kcal</p> <p>肉炒め丼 味噌汁 ☆ちくわの磯辺揚げ</p> <p>・白飯 豚肉 人参 菜種油 もやし ほうれん草 醤油 みりん 玉ねぎ りんご かつおソース 砂糖 生姜 にんにく トウモロコシ 片栗粉 ごま油 ごま ・じゃが芋 たら 赤・白味噌 削り節 昆布 ・ちくわ 小麦粉 卵 青のり 菜種油</p>

# 旬の野菜がおいしい!おすすめ給食レシピ

## 白菜と肉ボールのスープ



### 〈材料 4人分〉

- A
- 豚ひき肉……60g
  - すり身……20g
  - 焼き豆腐……40g(1/6丁)
  - 卵……5g(小さじ2)
  - 生姜……少々
  - 酒……少々
  - みそ……5g(小さじ1)
  - かたくり粉……大さじ1

- 白菜……180g(2枚)
- にんじん……30g(1/5本)
- 干しいたけ……2g(1~2枚)
- ほうれん草……45g(1株)
- 長ねぎ……40g(1/4本)

- B
- 醤油……大さじ1
  - 酒……小さじ1
  - 塩……少々
  - こしょう……少々

だし……600ml

肉ボールが入ると満足感が出ます。

市販の肉だねを利用すると手軽に調理できます!

### 〈作り方〉

- ① 焼き豆腐は崩して、水を切っておく。生姜はすりおろしておく。
- ② Aの材料を十分に混ぜ合わせる。
- ③ 白菜はたんざく切り、にんじんはいちょう切り、干しいたけはもどして千切り、長ねぎは小口切りにする。ほうれん草は、ゆでて水で冷まして切っておく。
- ④ だし汁を火にかけ、③のしいたけ・にんじんを入れ、②を手でまるめて入れていく。
- ⑤ 肉ボールがうき上がってきたら、Bの調味料と白菜を入れて味をととのえる。
- ⑥ 長ねぎ、ほうれん草を入れて出来上がり。

### 〈親子でクッキング〉

お子さんが肉ボールを丸める作業を  
お手伝いしても◎



## ほうれん草蒸しパン

おやつや朝食に  
いかがですか。

### 〈材料 4人分〉

- ほうれん草……2株(60g)
- 小麦粉……1/2カップ(60g)
- ホットケーキミックス……1/2カップ(60g)
- ベーキングパウダー……小さじ1(4g)
- 卵……1個(溶いておく)
- 牛乳……60cc
- バター……大さじ1(溶かしておく)
- 砂糖……大さじ2
- アルミカップ……4枚

### 〈作り方〉

- ① ほうれん草はゆでて水気をきり、牛乳とあわせてミキサーにかける。  
※ゆでたほうれん草を冷凍し、凍らせた状態ですりおろすとミキサーを使わなくても作ることができます!
- ② ボウルに小麦粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダーを入れ空気を含ませるようによく混ぜる。
- ③ ②に①と溶き卵・溶かしバター・砂糖を入れ混ぜる。
- ④ 4つのアルミカップに分けて入れ、強火で15分~20分ほど蒸してできあがり。



## 地産地消

地元でとれた野菜は、収穫してすぐ店頭へ並べられるのでとても新鮮で栄養価が高いです。また移動に使われる燃料を減らすことができるので環境にも優しいというメリットもあります。地産地消は、日本の農業や漁業を応援し、守ることにつながります。お買い物の際には、ぜひ野菜や魚の産地表示をご覧になり、地産地消を心掛けてみてはいかがでしょうか。

