

# 給食だより 冬休み号

令和6年12月23日  
札幌市立西陵中学校  
札幌市立発寒中学校



26日から冬休みが始まります。休み中も体調管理をしっかりと、元気に、有意義に過ごしましょう。また、おせち料理やお雑煮、七草がゆなど、この時期の行事食から、日本の豊かな食文化にも触れてみましょう。

## 冬休み中の食生活のポイント

<p><b>ふ</b> るさどに 伝わる食文化 を知ろう。</p>	<p><b>ゆ</b> っくり よくかんで、 食べ過ぎを 防ごう。</p>	<p><b>や</b> すみ中も、 早寝・早起き・ 朝ごはん！</p>	<p><b>す</b> すんで 家の人のお手 伝いをしよう。</p>	<p><b>み</b> んなで 食卓を囲み、 家族だんらん の機会を。</p>
---	---	---	--	---



一月には、これから始まる一年を無事に過ごすことを願う行事食があります。



<p><b>大みそか 12/31</b></p> <p>サケ・ブリなど 年取り魚</p>	<p>年越しそば</p>	<p><b>正月 1/1~</b></p> <p>お雑煮</p>	<p>おせち料理</p>
<p><b>七草 1/7</b></p> <p>七草がゆ</p>	<p>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</p>	<p><b>鏡開き 1/11</b></p> <p>鏡開き</p>	<p>おしるこ など</p>

## よていにいन्दて

\*牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
<p>1/13 成人の日</p>	<p>14</p> <p>☆ランチマットを忘れずに</p>	<p>15 3学期始業式 横割パンズ エビバーグ(照り焼きソース) ポーククリームシチュー 天草(あまくさ)</p>	<p>16 和風そぼろごはん みそ汁 揚げぎょうざ</p>	<p>17 塩ラーメン シナモンポテト みかん</p>
<p>20 豆腐入りカレーピラフ 白花豆コロケ フルーツミックス</p>	<p>21 ごはん 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます</p>	<p>22 背割コッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ チョコクリーム</p>	<p>23 ごはん 豆腐のトロトロ煮 さつまいも天ぷら のりとあさりの佃煮</p>	<p>24 パスタカレーソース フレンチポテト</p>
<p>27 とりめし 凍み豆腐の天ぷら 磯和え</p>	<p>28 中華丼(えび入り) ひじき春巻 ミニトマト</p>	<p>29 コッペパン ミートパスタグラタン コールスローサラダ パイン缶詰</p>	<p>30 ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え</p>	<p>31 カレーうどん バターポテト 黄桃缶</p>

◎ 1月15日(水)に使用を予定している天草(あまくさ)は、清見オレンジと温州みかんのかけ合わせでできた品種で、果汁が多く甘みが濃いくだものです。JA愛媛から届きます。

1月15日(水)	牛乳	206
	横割パン	65

<b>エビバーグ</b>	エビバーグ	50
	揚げ油	
<b>照り焼きソース</b>	醤油	2
	きび砂糖	1.2
	本みりん	0.4
	かたくり粉	0.3
	水	7

<b>ポーククリームシチュー</b>	豚肉	20
	白ワイン	0.5
	じゃがいも	60
	たまねぎ	55
	にんじん	30
	乾燥バセリ	0.03
	サラダ油	0.5
	小麦粉	5
	バター	2.5
	サラダ油	2
	牛乳	25
	豆乳	10
	チーズ	8
	スキムミルク	10
	食塩	0.5
	白こしょう	0.05
	白ワイン	1
	鶏がらスープ	8
	水	75

<b>あまくさ</b>	あまくさ	30
-------------	------	----

エネルギー 743Kcal  
たんぱく質 36.6g  
カルシウム 501mg

<b>えびバーグ</b>	えび、たらすり身、たまねぎ、でんぷん、卵白、はちみつ、食塩、こしょう
--------------	------------------------------------

1月16日(木)	牛乳	206
----------	----	-----

<b>和風そばごはん</b>	精白米	110
	豚ひき肉	20
	焼き豆腐	20
	切り干し大根	3
	干しいたけ	1
	白ごま	2.5
	しょうが	1.2
	ごぼう	15
	にんじん	12
	赤みそ	1
	醤油	2
	清酒	1
	本みりん	1
	きび砂糖	2
	たまねぎ	5
	にんじん	30
	乾燥バセリ	0.03
	サラダ油	0.5
	小麦粉	5
	バター	2.5
	サラダ油	2
	牛乳	25
	豆乳	10
	チーズ	8
	スキムミルク	10
	食塩	0.5
	白こしょう	0.05
	白ワイン	1
	鶏がらスープ	8
	水	75

<b>あまくさ</b>	あまくさ	30
-------------	------	----

エネルギー 743Kcal  
たんぱく質 36.6g  
カルシウム 501mg

<b>えびバーグ</b>	えび、たらすり身、たまねぎ、でんぷん、卵白、はちみつ、食塩、こしょう
--------------	------------------------------------

1月17日(金)	牛乳	206
----------	----	-----

<b>塩ラーメン</b>	ソフトラーメン	125
	豚肉	20
	しょうが	0.7
	にんにく	0.2
	醤油	0.5
	清酒	1
	サラダ油	0.5
	メンマ	15
	もやし	20
	にんじん	7
	たまねぎ	10
	はくさい	20
	長ねぎ	10
	ほうれんそう	10
	乾燥わかめ	0.5
	醤油	2.7
	清酒	0.9
	本みりん	0.9
	食塩	1.6
	黒こしょう	0.06
	ごま油	0.3
	白ごま	0.6
	鳥がら	15
	豚骨	15
	煮干し	0.5
	昆布	1
	しょうが	1
	水	220

<b>シナモンポテト</b>	さつまいも	100
	揚げ油	
	グラニュー糖	3
	シナモン	0.03

<b>みかん</b>	みかん	60
------------	-----	----

エネルギー 721Kcal  
たんぱく質 23.7g  
カルシウム 329mg

<b>ぎょうざ</b>	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、粒状大豆たんぱく、植物油、しょうゆ、食塩、清酒、香辛料、砂糖、加工でんぷん、水、小麦粉
-------------	---

1月20日(月)	牛乳	206
----------	----	-----

<b>豆腐入りカレーピラフ</b>	はいが精米	75
	おおむぎ	10
	バター	4
	白ワイン	1
	鶏肉	0.5
	カレー粉	0.3
	水	0
	ペーコン	7
	凍り豆腐	5
	焼き豆腐	20
	カレー粉	0.3
	醤油	0.5
	にんじん	15
	たまねぎ	40
	マッシュルーム	8
	グリーンピース	5
	サラダ油	0.3
	食塩	0.5
	カレー粉	0.4

<b>白花豆コロッケ</b>	白花豆コロッケ	60
	揚げ油	

<b>フルーツミックス</b>	みかん缶詰	30
	バナナ缶詰	30
	黄桃缶詰	25
	なし缶詰	20
	なつみかん缶詰	10
	上白糖	2.5
	水	30

エネルギー 781Kcal  
たんぱく質 21.5g  
カルシウム 320mg

<b>白花豆コロッケ</b>	白花豆、じゃがいも、バター、上白糖、塩、パン粉、小麦粉、でんぷん、粉末状大豆たんぱく、植物油、食塩、貝Ca、水
----------------	---

1月21日(火)	牛乳	206
----------	----	-----

<b>ごはん</b>	精白米	110
<b>白玉汁</b>	白玉もち	50
	鶏肉	5
	清酒	0.5
	水	0
	つと	0.02
	凍り豆腐	5
	にんじん	10
	ほうれんそう	10
	だいこん	20
	ごぼう	10
	長ねぎ	10
	干しいたけ	0.7
	醤油	4
	清酒	1
	本みりん	1
	食塩	0.25
	むろあじ	1.1
	昆布	2
	宗田	1.1
	水	130

<b>ぶりの味噌照り焼き</b>	ぶり	50
	赤みそ	3
	高野豆腐	1
	醤油	2
	清酒	2
	しょうが	0.5
	きび砂糖	1
	本みりん	1
	白ごま	0.5

<b>紅白なます</b>	だいこん	45
	にんじん	10
	上白糖	2.6
	穀物酢	3.3
	食塩	0.2

エネルギー 805Kcal  
たんぱく質 31.7g  
カルシウム 314mg

<b>いかフライ</b>	いか、パン粉、小麦粉、植物性たんぱく、植物油、でんぷん
--------------	-----------------------------

1月22日(水)	牛乳	206
	横割コッベ	65

<b>白煮と肉の薄切りのカレー</b>	豚ひき肉	15
	すりみ	10
	焼き豆腐	10
	たまねぎ	3
	食塩	0.15
	黒こしょう	0.02
	かたくり粉	2
	はくさい	60
	にんじん	25
	マッシュルーム	8
	乾燥バセリ	0.03
	きび砂糖	7.2
	小麦粉	1.2
	清酒	1.2
	サラダ油	2
	チーズ	5
	スキムミルク	10
	牛乳	25
	豆乳	10
	白こしょう	0.05
	サラダ油	0.2
	白ワイン	1
	鶏がらスープ	7
	水	63

<b>いかフライ</b>	いかフライ	50
	揚げ油	

<b>チョコクリーム</b>	豆乳	28
	チョコレート	3.2
	ビュアココア	1.6
	きび砂糖	5.6
	コーンスターチ	1.4

エネルギー 797Kcal  
たんぱく質 35.8g  
カルシウム 509mg

<b>いかフライ</b>	いか、パン粉、小麦粉、植物性たんぱく、植物油、でんぷん
--------------	-----------------------------

1月23日(木)	牛乳	206
----------	----	-----

<b>ごはん</b>	精白米	110
<b>豆腐のトロロ煮</b>	豆腐	120
	鶏ひき肉	30
	ごまつな	3
	長ねぎ	12
	にんじん	25
	しょうが	0.6
	にんにく	0.6
	サラダ油	0.35
	醤油	7.2
	きび砂糖	1.2
	小麦粉	0.8
	清酒	1.2
	カレー粉	0.8
	カレーパウダー	5
	ケチャップ	7
	ウスターソース	4.5
	中濃ソース	3.5
	醤油	1.5
	食塩	0.3
	黒こしょう	0.05
	オールドパイス	0.02
	ナツメグ	0.02
	赤ワイン	1
	鶏がらスープ	9
	水	70

<b>さつまいも天ぷら</b>	さつまいも	40
	小麦粉(打ち粉)	1
	小麦粉	5
	全卵	4
	食塩	0.05
	水	4

<b>のりとあさりの佃煮</b>	あさり	12
	しょうが	0.4
	醤油	1
	きび砂糖	0.7
	清酒	1
	本みりん	1
	もみり	1.6
	ひじき	0.3
	醤油	1.8
	清酒	1.2
	本みりん	1.5
	まひ砂糖	1
	水	13

<b>あさり</b>	あさり	85
	揚げ油	1
	食塩	0.22
	黒こしょう	0.02

エネルギー 794Kcal  
たんぱく質 24.4g  
カルシウム 300mg

<b>あさり</b>	あさり	85
	揚げ油	1
	食塩	0.22
	黒こしょう	0.02

<b>あさり</b>	あさり	85
	揚げ油	1
	食塩	0.22
	黒こしょう	0.02

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

1月28日(火)	牛乳	206
----------	----	-----

<b>中華丼(えび入り)</b>	精白米	110
	豚肉	15
	マカロニ	30
	醤油	1.5
	豚ひき肉	15
	しょうが	0.5
	にんにく	0.5
	清酒	0.5
	たまねぎ	60
	にんじん	25
	マッシュルーム	8
	セロリ	2
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3
	たまねぎ	40
	たけのこ	15
	チンゲンサイ	7
	干しいたけ	1
	黒きくらげ	1
	しょうが	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	0.3
	醤油	3
	清酒	1
	本みりん	1
	食塩	0.5
	黒こしょう	0.04
	ごま油	0.3
	かたくり粉	2.1
	鶏がらスープ	1.5
	水	9

<b>ひじき春巻Fe</b>	ひじき春巻Fe	33
	揚げ油	

<b>ミニマト</b>	ミニマト	30
-------------	------	----

エネルギー 737Kcal  
たんぱく質 25.4g  
カルシウム 300mg

<b>ひじき春巻Fe</b>	たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、しょうゆ、でんぷん、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、小麦粉、塩、加工でんぷん、クエン酸Na、キシロース、水
----------------	--

1月29日(水)	牛乳	206
	横割パン	65

<b>ミートパスタグラタン</b>	ミートパスタグラタン	30
	マカロニ	30
	豚ひき肉	15
	しょうが	0.5
	にんにく	0.5
	清酒	0.5
	たまねぎ	60
	にんじん	25
	マッシュルーム	8
	セロリ	2
	サラダ油	0.5
	小麦粉	3
	たまねぎ	40
	たけのこ	15
	チンゲンサイ	7
	干しいたけ	1
	黒きくらげ	1
	しょうが	1
	にんにく	0.5
	サラダ油	0.3
	醤油	3
	清酒	1
	本みりん	1
	食塩	0.5
	黒こしょう	0.03
	ナツメグ	0.03
	赤ワイン	1
	鶏がらスープ	4
	水	30
	ミックスチーズ	10
	粉チーズ	2
	パン粉	1
	乾燥バセリ	0.03

<b>コーンスローサラダ</b>	キャベツ	40
	にんじん	5
	ホーローコーン	20
	穀物酢	3
	サラダ油	2
	上白糖	1
	食塩	0.3
	白こしょう	0.03
	からし	0.05

<b>ミニマト</b>	ミニマト	30
-------------	------	----

エネルギー 771Kcal  
たんぱく質 30.0g  
カルシウム 431mg

<b>パン缶詰</b>	パン缶詰	45
-------------	------	----

エネルギー 763Kcal  
たんぱく質 32.5g  
カルシウム 511mg

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

ししゃもは、海域にかかわらず沿岸近くで漁獲されるため、そこに生息している小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

1月30日(木)	牛乳	206
----------	----	-----

<b>ごはん</b>	精白米	110
<b>スパゲッティ</b>	豆腐	80
	しょうが	0.5
	豚肉	15
	清酒	0.5
	たまねぎ	60
	しょうが	0.5
	にんにく	0.5
	トウバンジャン	0.5
	サラダ油	0.3
	醤油	4
	食塩	0.6
	清酒	1
	赤みそ	2.5
	ごま油	0.4
	あさり	5
	清酒	0.5
	にんじん	10
	たまねぎ	10
	えのきたけ	5
	にら	10
	鳥がら	12
	昆布	0.5
	煮干し	0.3
	水	220

<b>ししゃものから揚げ</b>	ししゃものから揚げ	40
	カラツリししゃも	
	清酒	1
	小麦粉	1.5
	かたくり粉	1.5
	揚げ油	1.5
	醤油	1.5
	きび砂糖	1.2
	本みりん	1
	穀物酢	0.6
	水	2