

1月

給食だより



3 学期の給食は 1/15(木)
からです。ランチマット等を
忘れずに！

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

❀ 2026 年もみなさんにとって笑顔溢れる 1 年になりますように ❀

月	火	水	木	金
12 成人の日 	13 冬休み 	14 冬休み 	15 始業式 肉炒め丼 みそ汁 (じゃがいも・わかめ) 十勝大豆コロッケ	16 パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ 温州みかんゼリー
19 鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え ☆2 年 1・2 組スキー学習	20 ごはん 肉片湯 ししゃもの天ぷら のりとあさりの佃煮	21 横割りパンズ 麦入り野菜スープ 豆腐ハンバーグ FE スライスチーズ りんご	22 ごはん スンドゥップチゲ いわしのかりかりフライ ごま和え	23 広東メン (えび入り) きなこポテト みかん ☆2 年 3・4 組スキー学習
26 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	27 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	28 角食 ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム	29 カレーライス ほうれんそうと ベーコンのサラダ	30 味噌うどん チーズポテト焼き はるみ

元気で楽しい冬休みを過ごそう！

○朝ごはんを欠かさない



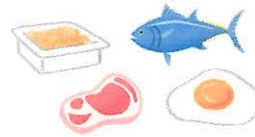
脳と体のエネルギー補給や体
内リズムを整えるために必要
です。

○体を動かす



寒さに負けず、意識して体を
動かすようにしましょう。

○何でもたくさん食べる



色々な食べ物をまんべんなく
よく食べ、風邪に負けない体
を作りましょう。

もし風邪をひいてしまったら・・・

たんぱく質やビタミンを積
極的に摂りましょう。

嘔吐や下痢がある時には
うどん、すりおろしりんごな
ど消化の良いもの
喉が痛いときにはゼリー、
ヨーグルト、はちみつなど
を摂ると良いです。

この冬おすすめの食べ物



鍋料理



お汁粉



おでん



やきいも

右の QR コードを読み取ると、札幌市の給食のレシピを見ることができます。
冬休みを利用して時間がある時にぜひ一品からでも作ってみてください！



【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
 (特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解ご協力をお願いいたします。)

15	木	＜肉炒め丼＞豚肉肩、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン ＜みそ汁＞じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、みそ ＜十勝大豆コロッケ＞道 十勝大豆コロッケ、揚げ油
16	金	＜パスタシーフードマトソース＞ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり、マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、にんにく、厚揚げサラダ＞厚揚げ、キャベツ、さゆり、にんじん、揚げ油＜温州みかんゼリー＞国産温州みかんゼリー
19	月	＜鶏ごぼう＞鶏肉もも、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、白ごま＜サケフライ＞サケフライ 40g、揚げ油＜からし和え＞ハム、こまつな、もやし、しょうゆ、からし
20	火	＜肉片湯＞豚肉肩、しょうが、にんじん、はくさい、干しいたけ、たけのこ、ほうれんそう、長ねぎ＜ししゃも天ぷら＞カラフトししゃも、小麦粉、全卵、揚げ油＜のりとあさりの佃煮＞あさり、しょうが、もみのり、ひじき
21	水	＜麦入り野菜スープ＞ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ＜国産大豆豆腐ハンバーグ＞国産大豆使用豆腐ハンバーグ＜照り焼きソース＞しょうゆ、きび砂糖、本みりん、片栗粉
22	木	＜スンドゥブチゲ＞本綿豆腐、豚肉肩、しょうが、にんにく、トウバンジャン、赤みそ、あさり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ＜いわしのカリカリフライ＞道 いわしのカリカリフライ、揚げ油＜ごま和え＞ほうれんそう、はくさい、白ごま
23	金	＜広東メン＞豚肉肩、しょうが、にんにく、むきえび、たんざくいか、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、たけのこ、メンマ、干しいたけ、黒きくらげ、チンゲン菜＜きなこポテト＞フレンチポテト(冷凍)、揚げ油、きなこ＜みかん＞みかん
26	月	＜焼豚チャーハン＞おむぎ、豚肉肩、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース＜星のコロッケ＞星のコロッケ、揚げ油＜ヨーグルト和え＞みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶、なし缶詰、ヨーグルト
27	火	＜マーボー豆腐＞本綿豆腐、豚肉肩、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、トウバンジャン＜揚げぎょうざ＞ぎょうざ 20g、揚げ油＜ナムル＞ハム、こまつな、もやし、にんじん、トウバンジャン
28	水	＜ワントンスープ＞ワントン、豚肉、にんじん、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、メンマ、長ねぎ＜チキンカツ＞鶏肉もも、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油＜チョコクリーム＞豆乳、チョコレート、ピュアココア、きび砂糖
29	木	＜カレーライス＞豚肉肩、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレー粉、カレールウ、シナモン、オールスパイス ＜ほうれん草とベーコンのサラダ＞ベーコン、ほうれんそう、もやし、サラダ油、白ごま
30	金	＜味噌うどん＞鶏肉もも、つと、油揚げ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たもぎ、長ねぎ＜チーズポテト焼き＞じゃがいも、きび砂糖、バター、牛乳、チーズ＜はるみ＞はるみ

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、ろ豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)

その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。

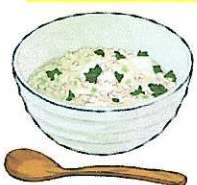
※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

* 学校により、献立が異なる場合があります。

使用食品の詳細については(平岸中学校まで)※なお、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしくお願い致します。

1/7 (水) は七草です

無病息災や一年間健康で過ごせることを願って 7 種の野菜(春の七草)を食べます。
 年末年始のご馳走で疲れた胃腸などの内臓を休ませ、不足しがちな野菜を摂る効果もあります。



1/11 (日) は鏡開きです

鏡開き(かがみびらき)は、神様へお供えしていた鏡餅を下げてください日本の風習です。お正月期間中にお供えしていた鏡餅には神の力が宿っているとされます。
 その鏡餅を割っていただくことで、宿っている神の力を授けてもらい、一年の多幸、無病息災を願います。

