

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 15日	金 16日
<ul style="list-style-type: none"> ●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。 				
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 ※天草は愛媛産の柑橘の果物です。	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
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、上白糖/ 年中行事(お正月)メニュー	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、バター、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、もみのり、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/
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	広東メン(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(子持ち)、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/さつまいも、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、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、ピュアココア、きび砂糖、コーンスターチ/