

1月

給食だより

札幌市立
平岡緑中学校
令和7年
12月24日(水)

雪人 ★ 雪花 ★ 雪人 ★ 雪花 ★ 雪人 ★ 1月26日～30日は給食週間です ★ 雪人 ★ 雪花 ★ 雪人 ★ 雪花 ★ 雪人 ★ 雪花 ★

毎日食べている給食により親しみをもってもらうと共に、給食を作る調理員さんや食べ物への感謝の気持ちを育てる目的として給食週間を実施します。さらに、日頃の給食の食べ方、給食時間の過ごし方、自分の食生活について振り返る機会にしてほしいと考えています。

期間中には、リクエスト給食としてアンケートで上位となった人気メニューを実施します。

リクエスト献立アンケート結果 () 内の数字は票数です。

	1位	2位	3位
味付きごはん	★とりめし (82)	わかめごはん・ビビンバ (どちらも 78)	
白いごはん	★カレーライス (90)	★味噌かつ丼 (86)	とり天丼 (78)
パン	★揚げパン (201) (シナモン味)	揚げパン (50) (きなこ味)	ハンバーガー (39)
麺	★味噌ラーメン (112)	沖縄そば (70)	塩ラーメン (45)
デザート	★アイスクリーム (126)	小松菜ケーキ (78)	フルーツ白玉 (43)

★印のついた料理が給食週間中に登場します。

雪人 ★ 雪花 ★ 雪人 ★ 雪花 ★ 雪人 ★ 雪花 ★ 給食レシピ紹介 雪人 ★ 雪花 ★ 雪人 ★ 雪花 ★ 雪人 ★ 雪花 ★

～白身魚のハーブ焼き～

〈材料〉(4人分)

- ・真だら切り身…50g×4枚
- ・にんにく…少々
- ・白ワイン…小さじ1
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・パン粉…20g
- ・粉チーズ…20g
- ・パセリ…少々(2g)
- ・乾燥バジル…少々
- ・オリーブ油…小さじ1と1/2

生のパセリを使うと香りがとても良いですが、乾燥パセリでも代用できます。



11月に登場して大好評！
レシピのリクエストがありました。

〈作り方〉

- ①にんにくをすりおろし、白ワイン、塩、こしようと混ぜ合わせて真だらに下味をつける。
- ②パセリをみじん切りにし、パン粉、粉チーズ、乾燥バジルと混ぜ合わせる。
- ③①を耐熱容器かアルミカップに入れて②をのせる。
- ④③にオリーブ油をかけ、220℃に余熱したオーブンで約15分焼いたらでき上がり。

～イタリアンスープ～

朝食にもおすすめ！

〈材料〉(4人分)

- ・ベーコン…20g
- ・じゃがいも…120g
- ・玉ねぎ…140g
- ・人参…60g
- ・コーン…40g
- ・パセリ…少々
- ・マカロニ…32g
- ・醤油…小さじ2と1/2
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう…少々
- ・白ワイン…小さじ1
- ・鶏がらスープ…650mL

給食では、ゆでずに使えるアルファベット型のマカロニを使っています。

こちらも、生徒からレシピのリクエストがありました！最後に登場したのは7月だったので、近いうちにまた食べたいですね！

〈作り方〉

- ①ベーコンを1cmの角切り、じゃがいもと玉ねぎを1cmの角切り、人参を7～8mmの角切り、パセリをみじん切りにする。
- ②マカロニは茹でるタイプの場合は固めにゆでておく。
- ③鍋にベーコンを入れて加熱し、脂が出てきたら玉ねぎと人参を入れて炒める。
- ④玉ねぎに火が通ったら、スープとじゃがいも、コーンを入れて煮る。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、調味料を入れる。
- ⑥パセリ、マカロニ、白ワインを入れて味を整えたらでき上がり。

冬休みの生活

元気に過ごせるかはあなた次第！

冬休みは、ご馳走を食べたり、夜更かししてしまったり…生活が不規則になりやすい時期でもあります。健康で充実した冬休みを過ごすためには規則正しい生活で体調をコントロールすることが大切です。冬休みを楽しみながら、不規則な生活が何日も続かないように意識してみましょう！

1月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
	3学期も、給食当番はエプロン、三角巾、マスクの身支度3点セットを忘れずに準備しましょう。 また、ぐんぐん成長してエプロンがピチピチになっている人を見かけます。サイズの確認もお願いします。 ハンカチ・ティッシュは毎日清潔な物を用意し、かばんの中に入れたまま…ではなく、ポケットに入れるなどしていつでも使えるように身に付けましょう。			
19	20	21	22	23
○エスカロップ ○小松菜とコーンのサラダ	○ごはん ○白玉汁 ○ぶりの味噌照り焼き ○紅白なます	○豆腐ハンバーガー ・横割バンズ ・国産大豆 豆腐ハンバーグ ・照り焼きソース ・スライスチーズ ○ベーコンシチュー ○天草	○ごはん ○マーぼー豆腐 ○揚げぎょうざ ○ナムル	○パスタシーフード トマトソース ○厚揚げサラダ ○国産温州みかんゼリー
胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、菜種油、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく／ハム、小松菜、コーン、白ごま、菜種油／	精白米／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、干し椎茸／ぶり、しょうが、白ごま／大根、人参／	横割バジス、国産大豆使用 豆腐ハンバーグ、かたくり粉、スライスチーズ／ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク／天草／ ※天草は、ミカン科の柑橘類です。	精白米／豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、菜種油、人参、長ねぎ、干し椎茸、ごま油、かたくり粉／ぎょうざ、菜種油／ハム、小松菜、もやし、人参、ごま油、白ごま／	ゆでパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマト缶／厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、白ごま／国産温州みかんゼリー／
26	27	28	29	30
○とりめし ○鮭フライ ○切り干し大根のサラダ ○アイスクリーム	○カレーライス ○あさりのサラダ	○揚げパン (ソフトフランスパン ・シナモン味) ○醤油 ワンタンスープ ○中華サラダ ○みかん	○味噌かつ丼 ○味噌汁 (豆腐・わかめ) ○おひたし (小松菜・もやし)	○味噌ラーメン ○チーズポテト焼き ○りんご
胚芽精米、大麦、鶏肉、じょうが、玉ねぎ、菜種油、鮭フライ、菜種油／切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、ごま油／アイスクリーム／	精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、じょうが、にんにく、グリンピース、菜種油、小麦粉／あさり、じょうが、きゅうり、キャベツ、人参、菜種油、ごま油、白ごま／	ソフトフランスパン、菜種油／ワンタン、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、じょうが、にんにく／ハム、春雨、きゅうり、もやし、人参、ごま油、白ごま／みかん／	精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、ごま油、白ごま／豆腐、わかめ、長ねぎ／小松菜、もやし、かつお節／	ゆでラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、じょうが、にんにく、白ごま、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ／じゃがいも、バター、牛乳、チーズ／りんご／

給食週間 リクエスト献立

白玉汁	ぶりの照り焼き	紅白なます
削り節や昆布でとったおいしい「だし」に、鶏肉、野菜、餅の代わりの白玉団子を入れた雑煮風の料理です。	出世魚である「ぶり」は縁起の良い魚とされていて、正月やお祝いの席で食べられることがあります。また、冬が旬のため、この時期にピッタリの魚です。	大根と人参を酢、砂糖、塩などで和えた料理です。紅白の色がおめでたいことから、おせち料理の定番となっています。

旬のくだもの紹介 あまくさ 天草 (1/21 登場)

「天草」は長崎県で生まれた柑橘類で、12~1月が旬です。清見オレンジやデコポンなどの仲間で、甘みが強くジューシーで、外側の皮は赤みがかったオレンジ色をしています。主な産地は愛媛県ですが、他にも沖縄県、大分県、宮崎県などでも栽培されています。

