

1月 給食だより

令和8年(2026年)1月15日
札幌市立北辰中学校

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、どうぞご協力お願いします。

寒い日が続いますが、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。エネルギー源となる主食、卵や納豆などの主菜に加え、体の中から温まるような野菜スープや具だくさんの味噌汁をプラスするのがおすすめです。

※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。

予定献立

アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用
◇→牛乳・乳製品使用

※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。

月	火	水	木	金
			15 始業式	16 720kcal ◇コーンピラフ 国産大豆豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) フルーツカクテル ・胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン コーン 玉ねぎ 人参 ホルコム マッシュルーム バジル 菜種油 こしょう ・豆腐ハンバーグ(冷) ケチャップ ウターソース 砂糖 赤ワイン カラシ ・みかん缶 バイ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 リンゴジュース 砂糖 白ワイン
19 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	20 ☆◇角食 味噌ワンタンスープ ☆チキンカツ ◇チョコクリーム	21 ごはん マーボー豆腐 揚げようざ ナムル	22 広東メン(えび入り) 大学芋 天草オレンジ	23 777kcal 焼豚チャーハン 星のコロッケ ◇ヨーグルト和え ・胚芽米 大麦 酒 菜種油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 みりん 人参 玉ねぎ ホルコム グリーンピース 干し椎茸 ごま油 こしょう ・星のコロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 バイ缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト
・白玉もちは 鶏肉 酒 つと 凍り豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごまう 長ねぎ 干し椎茸 醤油 みりん 塩 削り節 昆布 ・ぶりの味噌照り焼き 白玉汁 ・ぶりの味噌 醤油 酒 生姜 砂糖 みりん ごま ・大根 人参 砂糖 酢 塩	・わんたん皮 豚肉 酒 人参 ほうれん 草 もやし 炒め 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤みそ 醤油 黒砂糖 砂糖 オメガ ソース 酒 ごま油 トマトソース 味噌唐辛子 かたくり粉 ・ぎょうざ(冷) 菜種油 ・豚肉 白ワイン 塩 こしょう 小麦粉 卵 バンズ 砂糖 ・豆乳 チーズ バター 砂糖 コンソメ	・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤みそ 醤油 黒砂糖 砂糖 オメガ ソース 酒 ごま油 トマトソース 味噌唐辛子 かたくり粉 ・ぎょうざ(冷) 菜種油 ・豚肉 白ワイン 塩 こしょう 小麦粉 卵 バンズ 砂糖 ・豆乳 チーズ バター 砂糖 コンソメ	・リクトーメン 豚肉 醤油 酒 生姜 にんにく 菜種油 えび いか 玉ねぎ もやし 白菜 人参 だけのこ メンマ 干し椎茸 きくらげ チンゲン菜 みりん かたくり粉 塩 こしょう ごま油 島から 豚骨 昆布 煎干し ・さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 ごま	・胚芽米 大麦 酒 菜種油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 みりん 人参 玉ねぎ ホルコム グリーンピース 干し椎茸 ごま油 こしょう ・星のコロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 バイ缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト
26 ごはん スンドウブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え	27 ☆◇横割パンズ ◇白菜と肉ボールの クリーム煮 焼きフランク(ケチャップ ソース) 洋梨(缶)	28 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	29 味噌うどん ◇バター ポテト りんご	30 鶏ごぼうごはん ◇かぼちゃチーズフレ イ からし和え
・豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トマトソース 菜種油 醤油 塩 赤 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ね ぎ えのき草 たら 鳥から 昆布 煮干し ・かぶししゃも 酒 小麦粉 片栗 粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 酢 ・ほうれん草 白菜 醤油 すりご ま 砂糖	・豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 塩 こしょう かたくり粉 白菜 人参 マ ルコム バター 小麦粉 バター 菜種油 チ ーズ えのき 牛乳 豆乳 塩 こしよ う 白ワイン 鶏肉 ブルーベリー ・ポーチドエッグ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 砂糖 からし	・白飯 豚肉 赤ワイン ジュレ芋 人参 玉ねぎ セリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース 菜種油 小麦 粉 加レーフ 珈琲 ウターソース ケチャ ップ 醤油 塩 ジモツ オールドバーベキ ュウ ・ハーフ ほうれん草 もやし ごま 菜種油 砂糖 酢 醤油 こしょう	・リト麺 鶏肉 酒 生姜 にんにく ごま油 みりん 豆味噌 赤味噌 醤 油 酒 サラダ油 すりごま 油揚げ かまぼこ 干し椎茸 ほうれん草 長ね ぎ 削り節 昆布 ・じゅわ芋 バター 砂糖 牛乳 バニラ リ 塩	・胚芽米 大麦 醤油 塩 酒 鶏肉 焼き豆腐 生姜 赤・白味 噌 黒砂糖 みりん ごまう 人 参 油揚げ 菜種油 ごま ・かぼちゃチーズフレイ(冷) 菜種油 ・ハーフ じゅわ芋 バター 砂糖 からし