

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、どうぞ協力をお願いします。

寒い日が続きますが、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た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

月	火	水	木	金
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。			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 白ウイ ・玉ねぎ 人参 ホルン マツタケ ・パセリ 菜種油 こしょう ・豆腐ハンバーグ (冷) ケチャップ ウスターソース ・砂糖 赤い かし ・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 白ウイ
19 805kcal ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	20 748kcal ☆◇角食 味噌ワタンスープ ☆チキンカツ ◇チョコクリーム	21 867kcal ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	22 748kcal 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 ホルン ・グリルピーズ 干し椎茸 こま油 こし ・しょう ・星の玉子 (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 鶏肉 酒 つと 凍り豆腐 ・人参 ほうれん草 大根 こぼろ ・長ねぎ 干し椎茸 醤油 みりん 塩 ・削り節 昆布 ・ぶりの味噌 醤油 酒 生姜 砂糖 ・みりん こま ・大根 人参 砂糖 酢 塩	・わたくん皮 豚肉 酒 人参 ほうれん ・草 もやし 人参 長ねぎ 生姜 にんにく ・菜種油 醤油 赤・白味噌 トマト ・ソース 鳥から 豚骨 昆布 煮干し 玉ねぎ ・ごま油 ・鶏肉 白ウイ 塩 こしょう 小麦粉 ・卵 バター 菜種油 ・豆腐 白ウイ 塩 砂糖 コショウ	・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 小麦粉 ・ソース 酒 こま油 トマトソース ・味噌 干し椎茸 干し椎茸 ・きょうざ (冷) 菜種油 ・みりん 小松菜 もやし 人参 醤油 ・砂糖 こま油 トマトソース こま	・ワタメシ 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 たけのこ みりん 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 こ ・ま油 鳥から 豚骨 昆布 煮干し ・さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 ・醤油 酢 こま	・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 ホルン ・グリルピーズ 干し椎茸 こま油 こし ・しょう ・星の玉子 (冷) 菜種油 ・みかん缶 バイ缶 黄桃缶 洋梨缶 ・ヨーグルト
26 763kcal ごはん スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え	27 772kcal ☆◇横割ハンズ ◇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 822kcal 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 715kcal 味噌うどん ◇バターポテト りんご	30 735kcal 鶏ごぼうごはん ◇かぼちゃチーズフ ライ 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 こま油 あさり 人参 玉ね ・ぎ えのき草 にら 鳥から 昆布 ・煮干し ・かたししゃも 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 すりこ ・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 小麦粉 ・バター 菜種油 チ ・ーズ しょう油 牛乳 豆腐 塩 こしょう ・白ウイ 鶏肉 スープ ・ポークカレー ケチャップ 中濃ソース 赤い ・砂糖 からし	・白飯 豚肉 赤い じゃが芋 ・人参 玉ねぎ 切り りんご 生姜 ・にんにく グリルピーズ 菜種油 小麦粉 ・カレー粉 小麦粉 ウスターソース ケチャ ・ップ 醤油 塩 ソース オリーブオイル 鶏 ・がスプ ・ベーコン ほうれん草 もやし こま ・菜種油 砂糖 酢 醤油 こしょう	・ワタメシ 鶏肉 酒 生姜 にんにく ・こま油 みりん 豆腐 赤味噌 醤油 ・酒 砂糖 すりこま 油揚げ か ・まぼこ 干し椎茸 ほうれん草 長ね ・ぎ 削り節 昆布 ・じゃが芋 バター 砂糖 牛乳 しょう ・油 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 こぼろ 人 ・参 油揚げ 菜種油 こま ・かぼちゃチーズ (冷) 菜種油 ・みりん 小松菜 もやし 醤油 砂糖 ・からし