

# 1月 給食だより

令和2年(2020年)1月14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体と心の健康を願い、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、どうぞよろしくお願い申し上げます。

冬休みもあつという間に終わり、今日から三学期です。寒さが一段と厳しくなりますので、体調をくずさぬよう、バランスのとれた食生活を心がけましょう。



スキー学習が  
始まります！

## お弁当づくりのポイント

★まずはお弁当を作る前に、手指をよく洗いましょう！

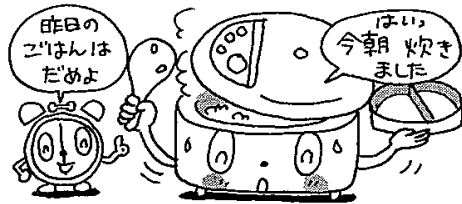
主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく！

お弁当に詰める割合は、

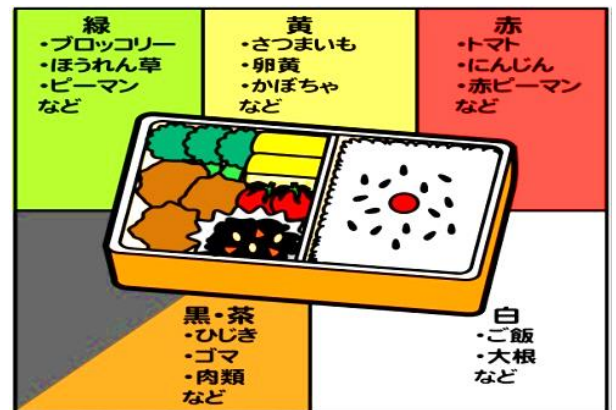
**主食3：主菜1：副菜2**を目安にしましょう。

◎主食～ごはんやパンなどエネルギーになるもの

ごはんは、安全とおいしさの観点から、  
当日の朝炊いたものにしましょう。

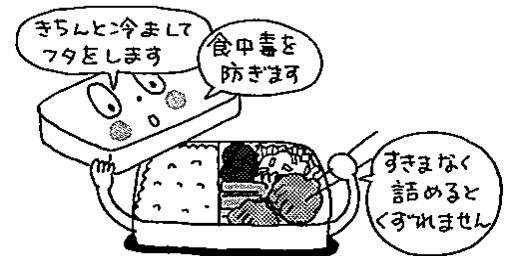


彩りよく、味にも変化をつけて食欲アップ！



◎主菜～肉、魚や卵などたんぱく質の多いおかず

おにぎりの具として入れるのもアイデアです。  
肉や卵は傷まないよう、完全に火を通しましょう。



◎副菜～野菜やいもなどビタミン類や食物繊維が多いおかず

疲れをとるビタミン類をしっかりと補給するために、  
野菜やいも、きのこなどのおかずも入れてあげましょう。

果物も添えるとベストです。特に、みかんなどのかんきつ類には疲労回復に効果のあるクエン酸が含まれているので、おすすめです。

お弁当を保温する工夫を・・・

お弁当は安全のために冷ましますが、だからと言ってすっかり冷たくなってしまうと、冷えた体をますます冷やしてしまいます。夏に使うことが多い「保冷バッグ」の多くは、内側がアルミシート素材になっており、保温効果もあります。このような袋にお弁当を入れるなど、工夫しましょう。



スキー学習の日は朝ごはんも必ず食べるようにしましょう！！特に主食は、体を動かすエネルギーになるだけでなく、体の熱を作ります。温かいみそ汁やスープなどもつけると、より体が温まります。



# 予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。  
 ※薬物野菜等は、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。

## 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
<p>スキー学習の該当クラスはお弁当持参です。確認しましょう。</p> 	<p><b>14</b></p> <p><b>始業式</b> (給食なし)</p> 	<p><b>15</b> 866kcal</p> <p>パスタボンゴレ スパイシーポテト ◇ヨーグルト</p> <p>・ツバウリ あさり 白ワイン 大豆 水煮 玉ねぎ 人参 マツルム セロリ 生姜 にんにく パセリ 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 ウナギソース 中濃ソース 醤油 赤みそ 塩 こしょう 赤ワイン オリーブオイル カツオ 鶏がらスープ ・じゃがいも 菜種油 塩 こしょう カレー粉 卵 バター</p> <p>2年1・4組スキー学習</p>	<p><b>16</b> 762kcal</p> <p>とりめし ☆◇ちくわチーズ つめフライ ごま和え</p> <p>・胚芽米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 みりん 砂糖 ・ちくわ チーズ 小麦粉 卵 菜種油 ・ほうれん草 白菜 すりごま 醤油 砂糖</p>	<p><b>17</b> 855kcal</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 りんご</p> <p>・白飯 豚肉 メンマ 人参 塩 こしょう 菜種油 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 醤油 みりん 玉ねぎ りんご ウナギソース 砂糖 生姜 にんにく トウモロコシ ごま油 ごま ・じゃがいも 玉ねぎ わかめ 白赤みそ 削り節 昆布</p> <p>2年2・3・5組スキー学習</p>
	<p><b>20</b> 813kcal</p> <p>☆◇黒コッペパン ◇豆腐のグラタン ☆◇ごぼうチップサラダ 天草(かんきつ類)</p> <p>・マカロニ ベーコン 玉ねぎ 豆腐 人参 マツルム 小麦粉 菜種油 バター チーズ 片栗粉 牛乳 豆乳 塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ ・ハム キャベツ きゅうり ホルモン ごま 菜種油 酢 砂糖 醤油 こしょう ごま</p> <p>1年1・2組スキー学習</p>	<p><b>21</b> 835kcal</p> <p>豚丼 けんちん汁(みそ) おひたし</p> <p>・白飯 豚肉 醤油 みりん 砂糖 酒 生姜 グリンピース 水あめ 片栗粉 ・鶏肉 酒 豆腐 つきこんじやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 赤・白みそ 削り節 昆布 ・小松菜 もやし 糸かつお 醤油</p>	<p><b>22</b> 781kcal</p> <p>みそうどん きなこポテト 白桃缶</p> <p>・ソフトめん 鶏肉 酒 生姜 にんにく ごま油 みりん 豆みそ 赤みそ 醤油 砂糖 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 ・じゃがいも 菜種油 きなこ 砂糖 塩</p> <p>1年3・4組スキー学習</p>	<p><b>23</b> 751kcal</p> <p>◇シーフードピラフ ◇カレーコロッケ ☆◇小松菜サラダ</p> <p>・胚芽米 大麦 バター 白ワイン 塩 バーツ えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マツルム 菜種油 こしょう パセリ ・カレーコロッケ(冷) 菜種油 ・ハム 春雨 ひじき 醤油 砂糖 小松菜 酢 ごま油 からし</p>
<p><b>27</b> 855kcal</p> <p>☆◇横割りハンズ ◇キャロットポターージュ ハンバーガー (ケチャップソース) ☆◇ほうれん草としめじのサラダ</p> <p>・ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 片栗粉 牛乳 豆乳 塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ パセリ ・レバー入りハンバーグ(冷) (ケチャップソース) ウナギソース 砂糖 赤ワイン からし ・ハム ほうれん草 ホルモン しめじ 醤油 みりん ごま 菜種油 砂糖 酢 こしょう</p> <p>2年1・4組スキー学習</p>	<p><b>28</b> 783kcal</p> <p>ビビンパ ワカメスープ りんご</p> <p>・白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 卵 バツヤ 人参 ほうれん草 もやし ごま 酢 ごま油 一味唐辛子 ・塩わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 ごま ごま油 削り節 昆布</p>	<p><b>29</b> 792kcal</p> <p>塩ラーメン ☆◇アメリカンドッグ ぼんかん</p> <p>・カレー粉 豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 菜種油 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 塩 みりん こしょう ごま油 ごま 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ・ポテト 小麦粉 バター 卵 砂糖 牛乳 塩 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン からし</p>	<p><b>30</b> 820kcal</p> <p>わかめごはん 豚汁 さんまかば焼き</p> <p>・胚芽米 大麦 酒 炊き込みわかめ ごま ・豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種油 白赤みそ 一味唐辛子 削り節 昆布 ・さんま 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 生姜 ごま</p> <p>2年2・3・5組スキー学習</p>	<p><b>31</b> 894kcal</p> <p>ご飯 厚揚げのカレーソース いかフライ いそ和え</p> <p>・厚揚げ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 菜種油 カレー粉 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 酒 塩 こしょう 赤ワイン 鶏がらスープ ・いかフライ(冷) 菜種油 ・小松菜 もやし 切りのり 醤油</p>

