

1月給食だより

家庭数配付

令和8年1月15日

札幌市立稲積中学校

札幌市立手稲中学校

今日から3学期が始まりました。3学期も札幌で育った食材が給食に登場する予定です。地元で育った食べ物を残さず食べて、地産地消をみんなで推進していきたいですね！お楽しみに！

冬が旬の食材をご紹介します！

【旬】いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期。

○香りやうま味など、より豊かに感じることができる！

○旬のものを食べることで、四季の変化や自然の恵みを感じることができる！

参照：農林水産省HP https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html

白菜



甘みUP！

大根



甘みと柔らかさ
UP！

みかん



甘みUP！

ぶり



脂がのって
旨味UP！

牛乳



コクのある
濃厚な味わいに！

冬の食中毒にご注意を！



【家庭でできること】手洗い・食品の加熱をしっかりと！

- ◆手洗いの工夫 …石けんを使ってよく洗い、手洗い後は清潔なタオル・ハンカチでふきましょう。
もし家族に感染者が出たときは、タオルを別に用意しましょう。
- ◆食品はしっかり加熱 …湯通し程度の加熱では死滅しません。食材の中心までしっかり加熱できるようなメニュー（煮込む・ゆでるなど）をおすすめします。
- ◆塩素系漂白剤で殺菌 …ノロウイルスは、アルコールによる消毒が効きません。調理器具・ふきん、トイレの消毒などは、塩素系漂白剤を0.05%に薄めた消毒液で殺菌しましょう。

<例> 花王 ハイターまたはキッチンハイターの場合（商品によって濃度が異なります。）

<例：花王 ハイター>

キャップ1杯
25mL



0.05%



水 1 L



（詳細は、厚生労働省が添付している
下記の資料をご確認ください。）

身のまわりを清潔にしましょう。

検索

1月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月 12日	火 13日	水 14日	木 15日	金 16日
				チーズバーガー (横割りのパンズ + 豆腐ハンバーグ + スライスチーズ + 照り焼きソース) ベーコンシチュー りんご 横割りのパンズ 豆腐ハンバーグ スライスチーズ/ ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ りんご
19日	20日	21日	22日	23日
カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ はっさく	味噌うどん(愛知) チーズフォンデュコロッケ はるみ(柑橘類) (清見オレンジとポンカンの交配種)	鶏ごぼうごはん サクフライ からし和え (ハム・小松菜・もやし)	ごはん 肉片湯(ローペンタン) ししゃものカレー天ぷら(2本) のりとあさりの佃煮	食パン 味噌ワタンスープ チキンカツ チョコクリーム
白飯 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース/ ベーコン ほうれん草 もやし/ はっさく	ソフトめん 鶏肉 生姜 にんにく 豆みそ つと 油揚げ 椎茸 ほうれん草 ごま 長ネギ むろあじ 昆布/ チーズフォンデュコロッケ/はるみ	胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま/ サクフライ/ ハム 小松菜 もやし	白飯/ 豚肉 生姜 片栗粉 人参 白菜 椎茸 たけのこ ほうれん草 長ネギ ごま油/ 子持ちししゃも 小麦粉 卵/ あさり 生姜 ひじき	食パン/ ワンタン皮 豚肉 生姜 にんにく メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ネギ ほうれん草 煮干し 昆布 豚骨/ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/ 豆乳 チョコ
26日	27日	28日	29日	30日
 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	広東メン(えび入り) 大学芋 みかん	エスカロップ(根室) ほうれん草とコーンのサラダ	肉炒め丼 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 十勝大豆コロッケ	ホットドック (背割りコッペパン+焼きフランク) 白菜と肉ボールのクリーム煮 コールスローサラダ
白飯/ 白玉 鶏肉 つと 凍り豆腐 人参 ほうれん草 太根 ごぼう 長ねぎ 椎茸/ ぶり 生姜 ごま/ 大根 人参	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく えび いか 玉ねぎ もやし 白菜 人参 たけのこ メンマ 椎茸 きくらげ 青梗菜 煮干し 昆布/ さつまいも ごま/ みかん	白飯 胚芽米 大麦 たけのこ パセリ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト カレー粉/ ハム ほうれん草 コーン ごま	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま/ じゃが芋 わかめ 長いも むろあじ 昆布/ 十勝大豆コロッケ	背割りコッペパン ボークウインナー/ 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳/ キャベツ 人参 コーン

◆カルシウム+日光+運動で丈夫な骨を◆

寒い時期になると牛乳の摂取量が減るとともに、**カルシウムの摂取量も不足**しがちです。**丈夫な骨をつくるためには、**
①**カルシウムが豊富な食べ物**と**ビタミンD・Kが豊富な野菜**をとる、②**日光を浴びて**ビタミンDの合成を促す、③**音が出る運動**をして骨を作る細胞を活性化させる、この3つが大切です。**20歳までしか骨を強くすることができないので、今のうちに丈夫な骨を作りましょう！**



- 献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
- ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。
- ◆年度途中でよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校へご相談ください。

5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、ご相談ください。