

給食だより



1月

令和7年12月25日発行

札幌市立もみじ台中学校

札幌市立上野幌中学校

※1月15日(木)～1月30日(金)

明日からいよいよ冬休みです。冬休み中は、生活のリズムが乱れがちになるかもしれません、規則正しい生活を心掛け、有意義な冬休みを過ごしてください。



月	火	水	木	金
			15日	16日
			根室のご当地メニュー	
19日	20日	21日	22日	23日
鶏ごぼうごはん サケフライ、ソース からし和え	ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き ひじきの煮物	横割パンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ、照り焼きソース F e スライスチーズ オレンジ	ご飯 マーボー豆腐 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 みかんゼリー
胚芽精米、大麦、鶏挽肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、なたね油、ごま/サケフライ、なたね油/ハム、小松菜、もやし	白飯/白玉もち、鶏肉、つと、高野豆腐、にんじん、ほうれんそう、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ/ぶり切り身、しょうが、ごま/ひじき、油揚げ、にんじん、なたね油	横割りパンズパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/豆腐ハンバーグ、でん粉/スライスチーズ/オレンジ	白飯/豆腐、豚挽肉、しょうが、にんにく、なたね油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごま油、でん粉/ぎょうざ、なたね油/ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、ごま	ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶/厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/みかんゼリー
26日	27日	28日	29日	30日
焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	ご飯 ローペンタン ししゃものカレー天ぷら のりの佃煮	角食 チョコクリーム 味噌ワンタンスープ チキンカツ	カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ 黄桃缶	広東メン(えび入り) 大学芋 パイン缶
胚芽精米、大麦、なたね油、豚肉、長ねぎ、しょうが、ににく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリンピース、ごま油/星のコロッケ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、ヨーグルト	白飯/豚肉、しょうが、でん粉、にんじん、白菜、干しいたけ、たけのこ、ほうれんそう、長ねぎ、ごま油/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、全卵、なたね油/もみのり、ひじき	角食/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターク/ワンタン皮、豚肉、しようが、ににく、ごま油、メンマ、にんじん、たまねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれんそう、なたね油/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、なたね油、小麦粉/ベーコン、ほうれんそう、もやし、なたね油、ごま/黄桃缶	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、ににく、なたね油、えび、いか、たまねぎ、もやし、白菜、にんじん、たけのこ、メンマ、干しいたけ、黒きくらげ、チングンツァイ、ごま油、でん粉/さつまいも、なたね油、ごま/パイン缶
<p>*牛乳は毎日きます。 *果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。 *小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。 *1尾まるごとや筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。</p>				
1月の予定献立				

1月の献立から～冬休みに作ってみませんか？～

1月の給食メニューの中から、献立のレシピを2つ紹介します。
時間があるときに作ってみてください。



[ほうれん草とベーコンのサラダ]

〈材料〉 (4人分)

ほうれん草	4株 (120g)
もやし	1/3袋 (60g)
ベーコン	2枚 (30g弱)
A 〔 しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 白いりごま	大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2 少々 少々

《作り方》

- ① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
- ③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①・白いりごまをドレッシングでよく和えたら、できあがり。

ほうれん草を小松菜に変えて、
おいしく作ることができます♪



[チョコクリーム]

〈材料〉 (4人分)

豆乳	120ml
水	80ml
チョコレート	8g
ココア（無糖）	大さじ1
砂糖	大さじ3
コーンスターチ	大さじ1

《作り方》

- ① チョコレートは溶けやすいように刻んでおく。
- ② 乾いた小鍋にココアと砂糖、コーンスターチを入れ、よくまぜておく。
- ③ 豆乳と水を合わせておく。
- ④ ②に③の半量を少しずつまぜながら入れる。
①のチョコレートも入れ、弱火で煮溶かす。
- ⑤ 温まってきたら、残りの③を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練ったら出来上がり。



*日持ちはしないので、
作ったら、その日の
うちに召し上がり
ください。

※冷めてくるとどんどん固くなるので、少し
ゆるいくらいで火からおろすとよいでしょう。
※加糖タイプのココアを使う場合には
砂糖の量を調節してください。

