

# 給食だより 1月



2026・1・13

札幌市立啓明中学校

札幌市立宮の森中学校

## 3学期 スタート

いよいよ15日から3学期が始まります。3学期は1年間のまとめの時期。3年生は、正念場を迎える人も多いことでしょう。まだまだ厳しい寒さが続きますので、バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動で体に抵抗力をつけましょう。また免疫力アップには、「笑うこと」も効果があるといわれています。笑顔で毎日を過ごせるような「食卓」を整えていけたらよいですね。

## 1月 予定献立



月	火	水	木	金
◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。◇今月使用する切り身「ぶり」には、魚卵の混入はありません。◇23日（金）のししゃもは、子持ち（魚卵あり）です。				16 カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ みかん 米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーカツ・ケチャップ・鶏がらスープ/ほうれん草・ベーコン・もやし・ごま
19 横割りパンズパン ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ★ (照り焼きソース) スライスチーズ パイン缶	20 肉炒め丼 みそ汁 国産温州みかんゼリー★	21 みそudon かぼちゃチーズフライ★ 天草	22 コーンピラフ 十勝大豆コロッケ★ 黄桃缶★	23 ご飯 ローペンタン ししゃものカレーハンぶらのりとあさりの佃煮 ※宮の森中1年・5組 スキー学習
ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキミル・鶏がらスープ/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・でん粉	米/豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トマトソース・かたくり粉・ごま油・ごま/じゃが芋・塩わかめ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/みかん果汁・ぶどう糖・果糖ぶどう糖液糖	ソトめん・鶏肉・生姜・にんにく・ごま油・みそ・豆みそ・ごま・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁（むろあじ・昆布）/かぼちゃ・チーズ・パン粉・牛乳・マーガリン・小麦粉・米粉・大豆たん白・でん粉	はいが精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/じゃが芋・大豆・玉ねぎ・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・油（コーン・大豆）・でん粉（コーン）	豚肉・生姜・かたくり粉・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・ごま油・鶏がらスープ/カラット子持ちししゃも・小麦粉・卵/あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ
26 揚げパン 塩ワントンスープ 小松菜サラダ いちごのデザート★	27 ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ★ ナムル	28 広東めん シナモンポテト はっさく	29 焼豚チャーハン 星のコロッケ★ ヨーグルト和え ※宮の森中2年スキー学習	30 ご飯 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます ※宮の森中1年スキー学習
コッペパン・グラニュー糖/ソラシ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・生姜・にんにく・スープ（鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参）/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油/いちご・いちご果汁・ぶどう糖果糖液糖	米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・みそ・黒砂糖・オイスターソース・ごま油・トマトソース・かたくり粉・キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆たん白・でん粉・小麦粉/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・トマトソース・ごま	ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・むきえび・いか・玉ねぎ・もやし・白菜・人参・たけのこ・玉ねぎ・干しいたけ・きくらげ・チゲ・ソイ・ごま油・かたくり粉・スープ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/さつま芋・グラニュー糖	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・乾燥マッシュポテト・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・デキストリン・水あめ・でん粉・缶詰（みかん・パイ・黄桃・梨）・ヨーグルト	米/白玉もち・鶏肉・つと・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・だし汁（むろあじ・昆布・宗田かつお）/ぶり・みそ・生姜・ごま・大根・人参・上白糖

♪12月9日はリザーブ給食でした。♪

鶏肉の竜田揚げかたらザンギのどちらかを選んでもらいました。生徒の皆さん約80%が鶏肉の竜田揚げを約20%がたらザンギを選びました。

またこの週は、リザーブ給食に限らず、毎日残量が少なく嬉しい限りでした。

来年度もお楽しみに！