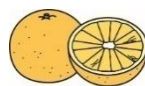


給食だより 冬休み号



令和7年12月24日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

冬休み中の 食生活について

26日から冬休みです。厳しい寒さが続きますので、休みの間も栄養バランスを考えた食事とって、体を温かくして過ごしましょう。また、年の初めはおせち料理やお雑煮、七草がゆなどの行事食が続きます。耳にすることも多いこの機会に、日本の伝統と食文化に触れてみましょう。

ふるさとに
伝わる食文化を
知ろう。



ゆっくり
よくかんで、
食べ過ぎを
防ごう。



やすみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん！



すすんで、
家のしごとを
お手伝い
しよう。



みんなで、
食卓を囲み、
家族だんらん
の機会を。



よていにいन्दて

牛乳は、毎日つきます
くだものは、変更になることもあります



月	火	水	木	金
1/12 3学期の給食は、1月15日(木)から始まります。	13 冬季休業	14	15 3学期始業式 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	16 横割バンズ 国産大豆豆腐ハンバーグ Fe スライスチーズ ベーコンシチュー 天草（あまくさ）
19 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	20 広東めん（えび入り） 大学いも みかん	21 チキンライス とんかつ ほうれん草とコーンのサラダ	22 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル（小松菜）	23 角食 味噌ワタンスープ チキンカツ チョコクリーム
26 ごはん ローペンタン ししゃものカレー天ぷら のりとあさりの佃煮	27 味噌うどん チーズフォンデュサンドコロッケ パイン缶詰	28 鶏ごぼうごはん 鮭フライ からし和え	29 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	30 背割コッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼フランク コールスローサラダ

【琴似中学校 行事予定】 22日(木) 9組1・2年生 スキー学習

西区食育推進ネットワーク主催の下記イベントが開催されます。
ぜひお立ち寄りください。

「みんなの食育ひろば ～1日3回、ベジだべさ！～」

日時：2026年1月9日(金) 10:00～19:00

会場：イオンモール札幌発寒 1階 はまなす広場

内容：あなたの野菜摂取量を測定！ ベジチェック®

野菜つかみどり(①10:00～11:00、②17:00～18:00)

※各時間帯先着 15名

1日に必要な量ってどのくらい？ 野菜計量体験

「MOTTO 野菜が食べたくなるレシピコンテスト」受賞者によるレシピ配付



1月15日(木)		1月16日(金)		1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		1月26日(月)		1月27日(火)	
牛 乳 206		牛 乳 206		牛 乳 206		牛 乳 206		牛 乳 206		牛 乳 206		牛 乳 206		牛 乳 206		牛 乳 206	
焼豚チャーハン		国産大豆豆腐ハンバーグ・照り焼きソース		ご飯		広東メン(えび入り)		チキンライス		ご飯		味噌ワタナシスープ		ご飯		味噌うどん(豊知)	
米(はいが精米) 75		米(はいが精米) 75		精白米 110		ソフトラーメン 125		米(はいが精米) 75		精白米 110		味噌ワタナシスープ		精白米 110		ソフトめん 120	
おろし(米粒麦) 10		おろし(米粒麦) 10		白玉汁 50		豚肉肩 10		おろし(米粒麦) 10		豆腐(木綿) 160		ワタナシ皮 10		鶏肉もも 15		鶏肉もも 15	
清酒 1		国産大豆使用 50		鶏肉もも 5		醤油(濃口) 0.5		バター 3		豚肉ひき肉 25		豚肉肩 10		清酒 0.5		清酒 0.5	
油(サラダ) 1.5		豆腐ハンバーグ 2		しょうが 0.5		清酒 1		トマトジュース 12		食塩 0.5		しょうが 0.5		しょうが 0.5		しょうが 0.5	
食塩 0.5		醤油(濃口) 2		にんにく 0.5		油(サラダ) 0.5		白ワイン 1		鶏肉もも 20		にんにく 0.2		にんにく 0.2		にんにく 0.5	
豚肉肩 30		きび砂糖 1.2		油(サラダ) 0.5		鶏肉もも 10		白ワイン 1		油(サラダ) 0.5		赤みそ 5		赤みそ 5		赤みそ 1	
油(サラダ) 0.3		本みりん 1		清酒 0.5		むきえび 10		たまねぎ 40		にんにく 15		油(サラダ) 0.5		油(サラダ) 0.5		油(サラダ) 0.5	
長ねぎ 3		かくり粉 0.3		凍り豆腐 5		たまねぎ 10		干しいたけ(乾) 1		長ねぎ 25		清酒 1		かくり粉 5		赤みそ 16	
しょうが 0.4		水(飲料水) 7		にんにく 10		清酒 0.5		たまねぎ 10		長ねぎ 30		トウバンジャン 0.2		にんにく 10		醤油 2.8	
にんにく 0.4				ほうれんそう 10		たんざくいか 10		にんにく 15		ごま油 0.2		ごま油 0.2		ごま油 0.2		きび砂糖 1.1	
醤油 2.6				だいこん 20		清酒 0.5		マッシュルーム(水煮) 8		赤みそ 7		メンマ(塩蔵) 15		干しいたけ(乾) 0.7		干しいたけ(乾) 0.7	
清酒 1.8				ごぼう 10		たまねぎ 13		グリンドピース(冷凍) 5		赤みそ 7		にんにく 10		たけのこ(水煮) 10		白すりごま 2.5	
本みりん 0.8				もやし 20		もやし 20		油(サラダ) 0.3		醤油(濃口) 5		たまねぎ 10		ほうれんそう 5		油揚げ 11	
にんにく 10				干しいたけ(乾) 0.7		はくさい 20		ケチャップ 10		黒砂糖 1		もやし 20		長ねぎ 10		つと 8	
たまねぎ 30				醤油(濃口) 4		にんにく 10		食塩 0.4		きび砂糖 1		ほうれんそう 10		醤油(濃口) 4		干しいたけ(乾) 0.5	
ホールコーン(冷凍) 1				清酒 1		たけのこ(水煮) 5		黒こしょう 0.05		オイスターソース 0.5		油(サラダ) 0.3		食塩 0.5		ほうれんそう(冷凍) 10	
干しいたけ(乾) 1				本みりん 1		メンマ(塩蔵) 5				清酒 1		魚がら(スープ用) 10		長ねぎ 12		わらあじ(だし用) 4	
グリーンピース(冷凍) 5				食塩 0.25		干しいたけ(乾) 0.5		とんかつ		ごま油 0.5		唐辛子(一味) 0.02		おろし 4		昆布(だし用) 2	
油(サラダ) 0.5				わらあじ(だし用) 1.1		黒くらげ(乾) 0.6		豚肉もも 50		トウバンジャン 0.3		煮干し(だし用) 0.5		ごま油 0.3		水(飲料水) 250	
ごま油 0.5				昆布(だし用) 2		チンゲンサイ 7		食塩 0.12		唐辛子(一味) 0.02		昆布(だし用) 0.5		小麦粉(薄力粉) 1		水(飲料水) 250	
醤油(濃口) 2				糸田(だし用) 1.1		醤油 13.5		黒こしょう 0.03		かたくり粉 2.5		まねぎ(スープ用) 2		チーズフォンデュサンドコロッケ			
食塩 0.3				水(飲料水) 130		清酒 1.1		清酒 1		水(飲料水) 10		玉ねぎ(スープ用) 2		揚げ油			
黒こしょう 0.05				牛乳(調理用) 30		本みりん 1.1		小麦粉(薄力粉) 5		揚げ油 40		にんにく(スープ用) 2					
				牛乳 10		食塩 0.45		全卵 6		ナムル(小松菜)		鶏肉むね 50					
				チーズ(シュレッド) 8		黒こしょう 0.05		パン粉(乾燥) 8		ハム(ロース)		白ワイン 1		カラパシ(ししゃも(子持ち)) 40			
				スキムミルク 10		ごま油 0.2		揚げ油		ごま油 15		白ワイン 1		ししゃものカレーたぶら			
				食塩 0.45		かたくり粉 5				魚がら(スープ用) 15		鶏肉むね 50		ししゃものカレーたぶら			
				白ごま 0.05		しょうが 0.5				煮干し(だし用) 0.5		食塩 0.12		揚げ油			
				白ワイン 1		きび砂糖 1				ほうれんそう 20		黒こしょう 0.03		揚げ油			
				しょうが 0.5		本みりん 1				ホールコーン(冷凍) 30		小麦粉(薄力粉) 4		揚げ油			
				きび砂糖 1		白ごま 0.5				玉ねぎ(スープ用) 2		全卵 5		揚げ油			
				水(飲料水) 70						白ごま 1.2		揚げ油 7		揚げ油			
										油(サラダ) 0.8		パン粉(乾燥) 5		揚げ油			
										きび砂糖 0.8				揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
														揚げ油			
								</									

エネルギー 776Kcal
たんぱく質 23.6g
カルシウム 363mg

エネルギー 820Kcal
たんぱく質 38.2g
カルシウム 1031mg

エネルギー 805Kcal
たんぱく質 31.7g
カルシウム 314mg

エネルギー 759Kcal
たんぱく質 25.8g
カルシウム 347mg

エネルギー 779Kcal
たんぱく質 28.0g
カルシウム 425mg

☆焼豚チャーハン
すべて混ぜています。

☆くだものは
変更になることもあります。

☆広東メン
麺とスープは別々です。

にんじん 10
上白糖 2.6
穀物酢 3.3
食塩 0.2

さつまいも 100
揚げ油
水あめ 8
黒砂糖 3
醤油(濃口) 0.6
穀物酢 0.1
水(飲料水) 1
黒ごま 1

みかん 60

大辛辛
さつまいも 100
揚げ油
水あめ 8
黒砂糖 3
醤油(濃口) 0.6
穀物酢 0.1
水(飲料水) 1
黒ごま 1

エネルギー 766Kcal
たんぱく質 32.5g
カルシウム 272mg

☆チキンライス
すべて混ぜています。

穀物酢 1.2
醤油 2.2
黒ごま 0.03

エネルギー 867Kcal
たんぱく質 37.9g
カルシウム 457mg

トウバンジャン 0.15
白ごま 1.2

エネルギー 720Kcal
たんぱく質 35.4g
カルシウム 319mg

ししやもは、海域にか
わらず沿岸近くで漁獲
されるため、そこに生息
している小さなカニ、エ
ビ、貝が混入している
場合があります。

チョコクリーム
豆乳 28
チョコレート 3.2
ビュココア 1.6
きび砂糖 5.6
コンンスターチ 1.4

エネルギー 720Kcal
たんぱく質 35.4g
カルシウム 319mg

のりとあさりの佃煮
あさり(冷凍) 12
しょうが 0.4
醤油(濃口) 1
きび砂糖 0.7
清酒 1
本みりん 1
もみのり 1.6
ひじき(干し) 0.3
醤油(濃口) 1.8
清酒 1.2
本みりん 1.5
きび砂糖 1
水あめ 1.4
水(飲料水) 13

エネルギー 779Kcal
たんぱく質 28.0g
カルシウム 425mg

☆味噌うどん
麺と汁は別々です。