

1月

給食だよい



札幌市立明園中学校・札幌市立札苗北中学校

かんきつ類でビタミンを摂りましょう！

2025・12・25

これから季節はビタミンCたっぷりのかんきつ類が旬をむかえます。ビタミンCは体へのウイルスの侵入を防ぐ働きなどをしてくれますが、水に溶けやすく加熱をして茹で汁や煮汁に流出したり、水洗いをして流れてしまったりと不足しがちな栄養です。フレッシュなかんきつ類をおいしく食べて、風邪を予防しましょう。

あまくさ 天草



外観は紅色が鮮やか、果肉はとてもジューシーで、まろやかな味わいの柑橘です。房の袋は薄く種もないのですが、外皮は手でむきづらいので、ナイフでスマイルカットにすると食べやすいです。出荷時期は1月中旬～2月ごろです。



ぽんかん



コンパクトな大きさで外皮がむきやすく、種はありますが酸味が弱く甘みが強いので子どもにも人気があります。主な産地は愛媛県で、鹿児島県や高知県などでも栽培されます。出荷時期は、1月上旬から3月上旬ごろです。



月

火

水

木

金

1月の予定献立

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。

☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。

☆柑橘類の種類は変更になる可能性があります。

15

始業式



16

- ・焼豚チャーハン
- ・星のコロッケ
- ・ヨーグルト和え

胚芽精米・大麦・豚肉・長ネギ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・チーズ・グリーンピース・ごま油・じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・でん粉/くだもの缶詰(みかん・ハイン・黄桃・梨)・ヨーグルト

19

- ・ごはん
- ・スンドウブチゲ
- ・いわしの
カリカリフライ
- ・ごま和え

豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・豆板醤・味噌・こま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にんじん・いわし・とうもろこし・しょうが・じゃがいも・玄米粉・米粉・ほうれん草・白菜・ごま

20

- ・味噌うどん
- ・チーズフォンデュ
サンドコロッケ
- ・天草(柑橘類)

鶏肉・しょうが・にんにく・こま油・味噌・豆味噌・こま油・油揚げ・つと・干しいしだけ・ほうれん草・長ネギ/はれいしょ・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・米粉・大豆・でん粉

21

- ・コーンピラフ
- ・高野豆腐のフライ
- ・黄桃缶

胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・バセリ/凍り豆腐・カレーパン・小麦粉・ごま・卵・パン粉

22

- ・肉炒め丼
- ・味噌汁
(じゃがいも・わかめ)
- ・十勝大豆コロッケ

豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・かたり粉・こま油・ごま/じゃがいも・わかめ・長ネギ・味噌・じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこし油・とうもろこし粉・カレー粉

23

- ・横割りパンズ
- ・ベーコンシチュー
- ・国産大豆豆腐ハンバーグ
- ・スライスチーズ
- ・パイン缶詰

ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・バセリ・小麦粉・バター・牛乳・白玉・チーズ・スキムミルク/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦・かたり粉

26

- ・カレーライス
- ・ほうれん草と
ベーコンのサラダ
- ・はっさく

豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・シナモン/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま

27

- ・広東めん
- ・大学芋
- ・みかん

豚肉・しょうが・にんにく・えび・いか・玉ねぎ・もやし・白菜・にんじん・だけのこ・メンマ・干しいしだけ・きくらげ・チーズ・パン粉・牛乳・小麦粉・米粉・大豆・でん粉/ハム・小松菜・もやし

28

- ・鶏ごぼうごはん
- ・かぼちゃチーズフライ
- ・からし和え

胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・味噌・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま/かぼちゃ・チーズ・パン粉・牛乳・小麦粉・米粉・大豆・でん粉/ハム・小松菜・もやし

29

- ・ごはん
- ・マーぼー豆腐
- ・揚げぎょうざ
- ・ナムル

豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ネギ・干しいしだけ・味噌・オイスターソース・ごま油・豆板醤・かたり粉/豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・ばれいしょ・でん粉・しょうが/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・豆板醤・ごま

30

- ・揚げパン
- ・塩ワンタンスープ
- ・小松菜サラダ
- ・いちごのデザート

ソフトランスパン・シナモン/ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ネギ・じゅうが・にんにく/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油/いちご