

# 給食だより

1月号

札幌市立美香保中学校  
札幌市立栄中学校

令和7年(2025年)1月15日

新しい年を迎えました。みなさん充実した冬休みを過ごされたことと思います。今日から3学期が始まりました。3学期は短いですが、1年で一番忙しい時期ではないでしょうか。3年生は受験も近づいてきていますね。バランスのとれた食事ですっかりと体力をつけて睡眠をしっかりと取り、体調を整えましょう。



## ノロウイルスに注意!



冬はノロウイルス食中毒が多発します。ノロウイルスは小さな形状ですが感染力が強く、死滅しにくいというやっかいなウイルスです。予防のために、外から帰った後・トイレの後・食べる前の手洗いをしっかり行いましょう。また、御家庭では調理前の手洗いと食品の十分な加熱を意識して、食中毒を防ぎましょう。

## 1月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>☆ランチマット・エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。</p> <p>☆牛乳は毎日つきます。</p> <p>☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。</p> <p>☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。</p> <p>☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。</p> <p>☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。</p>		<p>15日</p> <p><b>3学期始業式</b></p> <p>(給食なし)</p> 	<p>16日</p> <p>肉炒め丼 味噌汁 天草オレンジ</p> <p>白飯 豚肉 ミマ 人参 油 もやし ほうれん草 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 ごま / じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ鱈 昆布 / 天草オレンジ</p>	<p>17日 コッペパン</p> <p>ミートバスタグラタン 切り干し大根のサラダ パイン缶詰</p> <p>コッペパン / マカロニ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 油 小麦粉 バター ケチャップ チーズ トマト缶詰 ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 黒胡椒 ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ 粉チーズ パン粉 パセリ / 切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし 胡瓜 ごま 白味噌 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 からし / パイン缶詰</p>
<p>20日 白飯</p> <p>白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます</p> <p>白飯 / 白玉もち 鶏肉 酒 つと 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 牛蒡 長ねぎ 干しいたけ 醤油 本みりん 塩 むろ鱈 昆布 宗田 / ぶり 赤味噌 醤油 酒 生姜 きび砂糖 本みりん ごま / 大根 人参 上白糖 酢 塩</p>	<p>21日</p> <p>塩ラーメン シナモンポテト みかん</p> <p>ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 油 ミマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わかめ 本みりん 塩 黒胡椒 ごま油 ごま とりから 豚骨 煮干し 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / みかん</p>	<p>22日</p> <p>深川めし 豚肉のカレーフライ 磯和え</p> <p>胚芽精米 大麦 酒 醤油 塩 昆布 あさり 生姜 きび砂糖 本みりん 人参 牛蒡 油 赤味噌 黒砂糖 小松菜 / 豚肉 醤油 酒 カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 油 / ほうれん草 もやし のり 醤油</p>	<p>23日 白飯</p> <p>豆腐のトロトロ煮 ちくわの磯辺揚げ おかかふりかけ</p> <p>白飯 / 豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 生姜 にんにく 油 醤油 きび砂糖 酒 塩 黒胡椒 片栗粉 鶏がらスープ / 白竹輪 小麦粉 卵 青のり 油 / しらす 干し 酒 醤油 塩 糸かつお きび砂糖 のり ごま</p>	<p>24日 横割バンズ</p> <p>ポーククリームシチュー エビバーグ (照り焼きソース) 黄桃缶</p> <p>横割バンズ / 豚肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 塩 白胡椒 鶏がらスープ / エビバック 油 醤油 きび砂糖 本みりん 片栗粉 / 黄桃缶詰</p>
<p>27日</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 揚げぎょうざ(2個)</p> <p>白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ごま 生姜 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 本みりん きび砂糖 油揚げ ひじき 一味 唐辛子 / 高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ鱈 昆布 / ぎょうざ 油</p>	<p>28日</p> <p>カレーうどん バターポテト パイン缶詰</p> <p>ソフト麺 鶏肉 酒 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ 牛蒡 干しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油 カレー粉 醤油 きび砂糖 本みりん カレールー 片栗粉 むろ鱈 昆布 / じゃがいも バター 上白糖 牛乳 スキムミルク 塩 / パイン缶詰</p>	<p>29日</p> <p>五目ごはん チキンカツ(中濃ソース) おひたし</p> <p>胚芽精米 大麦 酒 塩 昆布 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 牛蒡 たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油 醤油 きび砂糖 本みりん / 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース / ほうれん草 もやし 糸かつお 醤油</p>	<p>30日 白飯</p> <p>スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え</p> <p>白飯 / 豆腐 豚肉 酒 生姜 にんにく トウバンジャン 油 醤油 塩 赤味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ なら とりがら 昆布 煮干し / カラフトししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / 小松菜 白菜 ごま きび砂糖 醤油</p>	<p>31日 角食</p> <p>白菜と肉ボールの クリーム煮 サケフライ チョコクリーム</p> <p>角食 / 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 塩 黒胡椒 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / サケフライ 油 / 豆乳 チョコレート ビューココア きび砂糖 コーンスターチ</p>