

給食だよい!

1月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和8年(2026年)1月19日

あっという間に年末がやってきました、3年生は受験が近づいてきています。バランスのとれた食事でしっかりと体力をつけて睡眠をしっかりと取り、冬休み中も健康に気を付けて過ごしてくださいね。

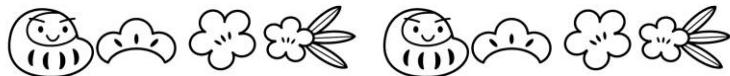


ノロウイルスに注意!



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高く、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
☆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。 ☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせてあります。より詳細な献立表も必要な場合は学校まで御連絡ください。	15日 美香保中給食なし 焼豚チャーハン 星のコロッケ	16日 白飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ(2個)		
☆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。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆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あります。		「チーズフォンデュサンドコロッケ」から「かぼちゃチーズフライ」に変更になりました。		
19日 角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコレート	20日 肉炒め丼 味噌汁 サケフライ	21日 味噌うどん かぼちゃチーズフライ 天草オレンジ	22日 鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ からし和え	23日 白飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます
角食 / ワンタン 豚肉 酒 生姜 にんにく 赤味噌 白味噌 トバ ソース ごま油 メンマ 人参 玉ね ぎ りんご ウスターーソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジヤン 片栗 粉 ごま油 ごま / ジャガイモ 塩わなかめ 長ねぎ 白味噌 赤味 噌 むろ鰈 昆布 / サケフライ 油	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もや し 小松菜 醤油 本みりん 玉ね ぎ りんご ウスターーソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジヤン 片栗 粉 ごま油 ごま / ジャガイモ 塩わなかめ 長ねぎ 白味噌 赤味 噌 むろ鰈 昆布 / サケフライ 油	ソフト麺 鶏肉 酒 生姜 にんにく ごま油 本みりん 赤味噌 醤油 きび砂糖 ごま 油揚げ つと 千 しいたけ ほうれん草 長ねぎ む ろ鰈 昆布 / かぼちゃチーズフライ 油 / 天草オレンジ	胚芽精米 大麦 醤油 塩 酒 鶏 肉 焼き豆腐 生姜 白味噌 黒 砂糖 牛蒡 人参 油揚げ 赤味 噌 きび砂糖 本みりん 油 ごま / 十勝大豆コロッケ 油 / ハム 小 松菜 もやし 醤油 きび砂糖 か らし	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 むろ鰈 昆布 宗田 / 鮭 赤味噌 醤油 酒 生 姜 きび砂糖 ごま / 大根 人参 上白糖 酢 塩
26日 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	27日 白飯 肉片湯(ローベンタン) ししゃもから揚げ(2本) のりとあさりの佃煮	28日 広東メン(えび入り) シナモンポテト パイン缶詰	29日 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶詰	30日 カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ
背割コッペパン / 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 白ワイン 鶏 がらスープ / ポークウインナー チェッ プ 中濃ソース 赤ワイン きび砂糖 からし / キャベツ 人参 ホールコン 酢 油 上白糖 塩 白胡椒 から し	白飯 / 豚肉 生姜 醤油 酒 片 栗粉 人参 白菜 干しいたけ た けのこ ほうれん草 長ねぎ 塩 黒胡椒 本みりん ごま油 鶏が らスープ / 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 / あさり 生姜 醤 油 きび砂糖 酒 本みりん ひじ き 水あめ	ソフトラーメン 豚肉 醤油 酒 生姜 にんにく 油 えび いか 玉ねぎ もやし 白菜 人参 たけのこ メン マ 干しいたけ 黒きくらげ 青梗 菜 本みりん 塩 黒胡椒 ごま油 片栗粉 とりがら 豚骨 昆布 煮 干し / さつまいも 油 グラニュー 糖 シナモン / パイン缶詰	胚芽精米 大麦 バター 塩 白ワイ ン ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコ ーン マッシュルーム ハセリ 油 黒胡椒 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 小麦粉 ご ま 卵 ハンブ油 / 黄桃缶詰	白飯 豚肉 赤ワイン ジャガイモ 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスターーソース ケチャ ップ 醤油 塩 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ / ベーコン ほうれん 草 もやし 醤油 酢 油 きび砂 糖 黒胡椒 ごま