

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す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
☆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。 ☆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があります。			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)
19日 角食 味噌ワタンスープ チキンカツ チョコクリーム	20日 肉炒め丼 味噌汁 サクフライ	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 鶏ごぼろごはん 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 / ワタシ 豚肉 酒 生姜 にんにく 赤味噌 白味噌 トウバンジャン ごま油 ママ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 油 とりから 豚骨 煮干し 昆布 / 鶏肉 白ワイン 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 / 豆乳 チョコレート ビューリアス きび砂糖 コースター	白飯 豚肉 ママ 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 鯰 昆布 / サクフライ 油	ソフ麺 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 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ むろ 鯰 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 鯰 昆布 宗田 / 鯰 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(ローペンタン) 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 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン きび砂糖 からし / キャベツ 人参 ホールコーン 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 ママ 干しいたけ 黒さくらげ 青梗菜 本みりん 塩 黒胡椒 ごま油 片栗粉 とりから 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 パセリ 油 黒胡椒 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油 / 黄桃缶詰	白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カールウ ウスターソース 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