

# 給食だより



# 1月

令和7年12月25日発行

札幌市立もみじ台中学校

札幌市立上野幌中学校

※1月15日(木)～1月30日(金)

明日からいよいよ冬休みです。冬休み中は、生活のリズムが乱れがちになるかもしれません、規則正しい生活を心掛け、有意義な冬休みを過ごしてください。



月	火	水	木	金
			15日	16日
			エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ	味噌うどん チーズフォンデュサンドコロッケ いよかん
			始業式 もみじ台中給食なし	
			胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、ホーリー、ソースからし和え	ソフトめん、鶏肉、しょうが、にんにく、ごま油、すりごま、油揚げ、つと、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ、チーズフォンデュサンドコロッケ、なたね油/いよかん
19日	20日	21日	22日	23日
鶏ごぼうごはん サケフライ、ソース からし和え	ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き ひじきの煮物	横割パンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ、照り焼きソース Feスライスチーズ オレンジ	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ みかんゼリー
胚芽精米、大麦、鶏挽肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、ホーリー、ソースからし和え	白飯/白玉もち、鶏肉、つと、高野豆腐、にんじん、ほうれんそう、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ/ぶり切り身、しょうが、ごま/ひじき、油揚げ、にんじん、なたね油	横割りパンズパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/豆腐ハンバーグ、でん粉/スライスチーズ/オレンジ	白飯/豆腐、豚挽肉、しょうが、にんにく、なたね油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごま油、でん粉/ぎょうざ、なたね油/ハム、小松菜、もやし、にんじん、ごま油、ごま	ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶/厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/みかんゼリー
26日	27日	28日	29日	30日
焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	ご飯 ローペンタン ししゃものカレー天ぷら のりの佃煮	角食 チョコクリーム 味噌ワンタンスープ チキンカツ	カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ 黄桃缶	広東メン（えび入り） 大学芋 パイン缶
胚芽精米、大麦、なたね油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホーリー、ソースからし和え、グリンピース、ごま油/星のコロッケ、なたね油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、ヨーグルト	白飯/豚肉、しょうが、でん粉、にんじん、白菜、干しいたけ、たけのこ、ほうれんそう、長ねぎ、ごま油/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、全卵、なたね油/もみのり、ひじき	角食/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターク/ワンタン皮、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、メンマ、にんじん、たまねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれんそう、なたね油/鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、なたね油、小麦粉/ベーコン、ほうれんそう、もやし、なたね油、ごま/黄桃缶	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、なたね油、えび、いか、たまねぎ、もやし、白菜、にんじん、たけのこ、メンマ、干しいたけ、黒きくらげ、チングンツァイ、ごま油、でん粉/さつまいも、なたね油、ごま/パイン缶

\*牛乳は毎日つきます。

\*果物や野菜は、産地の天候や仕入れの状況等により変更になる場合があります。

\*小魚・海藻・あさり等の海産物全般については、まれに小さなえび・かに等が混入している場合があります。

\*1尾まるごと/or 筒切りの魚には、魚卵が入っていることもあります。

## 1月の予定献立



# 1月の献立から～冬休みに作ってみませんか？～

1月の給食メニューの中から、献立のレシピを2つ紹介します。  
時間があるときに作ってみてください。



## [ほうれん草とベーコンのサラダ]

〈材料〉 (4人分) 《作り方》

ほうれん草	4株 (120g)	① ベーコンはせん切りにし、から炒りして油をきって冷ましておく。
もやし	1/3袋 (60g)	② ほうれん草はゆでてから水で冷まし、一口大に切っておく。
ベーコン	2枚 (30g弱)	③ もやしはゆでて水で冷ましておく。
A 〔 しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 白いりごま	大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2 少々 少々	④ Aの調味料でドレッシングを作る。 ⑤ 水気をきいた野菜と①・白いりごまをドレッシングでよく和えたら、できあがり。

ほうれん草を小松菜に変えて、おいしく作ることができます♪



## [チョコクリーム]

〈材料〉 (4人分) 《作り方》

豆乳	120ml	① チョコレートは溶けやすいように刻んでおく。
水	80ml	② 乾いた小鍋にココアと砂糖、コーンスターチを入れ、よくまぜておく。
チョコレート	8g	③ 豆乳と水を合わせておく。
ココア（無糖）	大さじ1	④ ②に③の半量を少しずつまぜながら入れる。 ①のチョコレートも入れ、弱火で煮溶かす。
砂糖	大さじ3	⑤ 温まってきたら、残りの③を入れ、弱火でとろみがつくまでじっくり練ったら出来上がり。
コーンスターチ	大さじ1	

\*日持ちはしないので、作ったら、その日のうちに召し上がりください。

※冷めてくるとどんどん固くなるので、少しゆるいくらいで火からおろすとよいでしょう。  
※加糖タイプのココアを使う場合には砂糖の量を調節してください。

