

給食だより 1月

令和7年 12月 25日発行

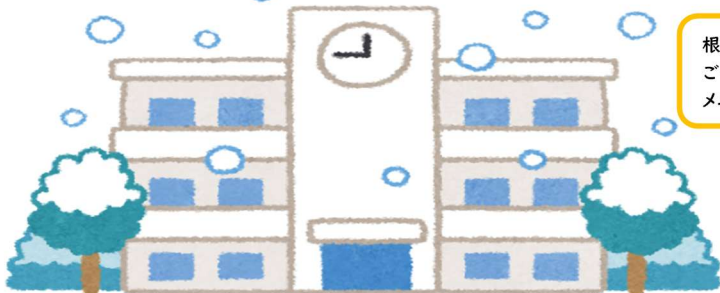
札幌市立もみじ台中学校

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が、規則正しい生活を心がけ、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
 <div>根室のご当地メニュー</div>			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ケ いよかん
			始業式 もみじ台中給食なし	
			胚芽精米、大麦、バター、パセリ、たけのこ、なたね油、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマトピューレ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、ごま、なたね油	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、ほうれん草、長ねぎ/チーズフォンデュサンドコロケ、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	横割バンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ、照り焼きソース F e 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、油揚げ、なたね油、ごま/サケフライ、なたね油/ハム、小松菜、もやし	白飯/白玉もち、鶏肉、つと、高野豆腐、にんじん、ほうれん草、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、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、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、ほうれん草、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、コーンスターチ/ワタンスープ、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、ほうれん草、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、グリーンピース、なたね油、小麦粉/ベーコン、ほうれん草、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、チンゲンツァイ、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尾まるごとや筒切りの魚には、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 | 大さじ1/2 | ④ Aの調味料でドレッシングを作る。 |
| | 酢 | 小さじ1 | ⑤ 水気をきった野菜と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。 |
| | サラダ油 | 小さじ1/2 | |
| | 砂糖 | 少々 | |
| 白いりごま | 少々 | | |

ほうれん草を小松菜に変えても、
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、よく混ぜておく。 |
| 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の半量を少しずつ混ぜながら入れる。 |
| 砂糖 | 大さじ3 | ①のチョコレートも入れ、弱火で煮溶かす。 |
| コーンスターチ | 大さじ1 | 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。 |

*日持ちはしないので、
作ったら、その日の
うちにお召し上がり
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。

