

# 給食だより

令和7年(2025年)1月 15日  
札幌市立西岡北中学校

新しい1年が始まりました。規則正しい生活と、バランスのとれた食事で栄養補給をし、体調管理に気をつけて毎日を過ごしていただきたいと思います。

## 日本型食生活

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活のことです。外食するときや、中食を選ぶときも、「主食」、「主菜」、「副菜」を意識して選ぶと、栄養のバランスが良くなります。

出典：農林水産省Webサイト(「[日本型食生活](#)」のススメ：農林水産省)を加工して作成

## 1月の予定献立

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。  
▲献立には、200mLの牛乳が付きます。  
▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。  
▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。  
▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性あります。

	21日	22日	23日	24日
	肉炒め丼 味噌汁 いよかん	塩ラーメン 青のりポテト みかん	豆腐入り カレーピラフ 白花豆コロケ フルーツミックス	ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます
	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、ごま/じゃがいも、にら/いよかん/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、しょうが、メンマ、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、わかめ、ごま油、ごま/フレンチポテト、油、青のり/みかん/	米、おおむぎ、バター、ベーコン、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	白飯/白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、にんじん、ほうれんそう、だいたいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ/ぶり切り身、しょうが、ごま/だいたいこん、にんじん/
27日	28日	29日	30日	31日
横割パンズ ポーククリーム シチュー エビバーグ アップルゼリー	和風そばろごはん 味噌汁 揚げぎょうざ	パスタカレーソース フレンチポテト	五目ごはん チキンカツ おひたし	ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え
横割パンズ/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/えびたらずり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、はちみつ、油/りんご、粉寒天/	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき/ごまつな、たもぎたけ、玉ねぎ/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、でん粉、小麦粉、油/	ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉/フレンチポテト、油/	米、おおむぎ、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油/なばな、もやし、糸かつお/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、油/ごまつな、もやし、ごま/

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。  
 ▲献立には、200mLの牛乳が付きます。  
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。  
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。  
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性ががあります。

# 2月の予定献立

月	火	水	木	金
<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>
黒コッペパン ポテトグラタン あさりのサラダ いよかん	豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ	五目うどん チーズポテト パイン缶詰	たきこみいなり いわしのみぞれかけ からし和え	ご飯 さつまい ほっけカレー揚げ おかかふりかけ
黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、バター、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま/いよかん/	白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶詰/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、油、白ごま/	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ごまつな、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰/	米、おおむぎ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、ごま、のり/ごま、小麦粉、油、だいこん、しょうが、かたくり粉/ハム、ごまつな、もやし/	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが/ほっけ、小麦粉、かたくり粉、油/しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、ごま/
<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>
コッペパン クリームシチュー カレー風味 厚揚げサラダ パイン缶詰	建国記念日 	バターコーン ラーメン 青のりポテト 黄桃缶	深川めし 豚肉のカレーフライ ごま和え	ご飯 五目煮 いかフライ のりの佃煮
コッペパン/豚肉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/パイン缶詰/		ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、ホールコーン、わかめ、バター/フレンチポテト、油、青のり/黄桃缶詰/	米、おおむぎ、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、葉だいこん/豚肉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、油/ごまつな、もやし、ごま/	白飯/豚肉、しょうが、だいこん、にんじん、厚揚げ、凍り豆腐、こんにゃく、ひじき入りさつまいも揚げ、干しいたけ、さやいんげん/いか、パン粉、小麦粉、でん粉、油/もみのり、ひじき、水あめ/
<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>
ツイストパン キャロットポタージュ 白身魚フライ コールスローサラダ  <b>西北3年 給食なし</b> <b>澄川中 給食なし</b>	かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 はまさき  <b>3年生 給食なし</b>	関西風きつねうどん ごまポテト りんご	チキンウインナー ライス ブリカツ 小松菜とベーコンの サラダ	ご飯 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもの ピリカラ揚げ ナムル
ツイストパン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/真だら切り身、小麦粉、卵、パン粉、油/キャベツ、にんじん、ホールコーン/	白飯、むきえび、いか、あさり、さくらえび素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、油、かたくり粉/凍り豆腐、ごまつな/はまさき/	ソフトめん、小揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう/フレンチポテト、油、ごま/りんご/	米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/ぶり/パン粉、小麦粉、でん粉、ライ麦、油/ベーコン、ごまつな、もやし、ごま/	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、オイスターソース、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、かたくり粉、小麦粉、油/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、ごま/
<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>
天皇誕生日振替休日 	豚ミックス丼 味噌汁 はまさき	パスタミートソース 小松菜サラダ ヨーグルト	焼豚チャーハン 野菜コロケ フルーツ白玉	ご飯 豆腐のカレーソース サバのソース焼き おひたし
	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ごま/豆腐、わかめ、長ねぎ/はまさき/	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、しょうが、パセリ、小麦粉、トマト缶詰/ハム、はるさめ、ひじき、ごまつな、ごま油/ヨーグルト/	米、おおむぎ、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/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし/にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、小麦粉、パン粉、ごま油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、白玉もち/	白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉/さば切り身、しょうが、ごま/ほうれんそう、もやし、糸かつお/