



# 1月の予定献立



月	火	水	木	金
<b>冬季休業日</b> 			<b>15日</b> ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物 (わかめ・きゅうり)	<b>16日</b> きつねうどん チーズポテト パイン缶
			白玉もち、鶏肉、凍り豆腐、にんじん、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干ししいたけ、醤油/さんま、小麦粉、醤油、しょうが、ごま/きゅうり、カットわかめ、緑豆春雨、醤油	ソフトめん、油揚げ、つと、干ししいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草、醤油/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/パイン缶
<b>19日</b> 豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ ヨーグルト和え	<b>20日</b> 豚すき丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) いよかん	<b>21日</b> 横割りパンズ コーンクリームスープ いかバーグ あさりのスパゲティサラダ	<b>22日</b> ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし (小松菜・もやし)	<b>23日</b> パスタクリームソース スパイシーポテト
胚芽精米、大麦、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、醤油/釧路産たらフライ/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、ヨーグルト	白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草、醤油/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、味噌/いよかん	横割りパンズ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/イカハンバーグ、醤油/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、醤油、味噌、ごま	豆腐、むきえび、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、グリーンピース、しょうが、にんにく、小麦粉、醤油/カラフトししゃも、小麦粉、醤油/小松菜、もやし、糸かつお、醤油	ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉ねぎ、たまごたけ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、味噌/じゃがいも
<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>
★ 給食週間 ★				
<b>とりめし</b> 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) ちくわチーズつま揚げ	<b>カレーライス</b> もやしのごまサラダ	<b>揚げパン</b> ワンタンスープ 小松菜サラダ	<b>ごはん</b> さつま汁 ザンギ ごまあえ (ほうれん草、白菜)	<b>みそラーメン</b> きなこポテト アイスクリーム
胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、醤油/小松菜、厚揚げ、味噌/白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、醤油/小松菜、もやし、ホールコーン、にんじん、醤油、ごま、味噌	コッペパン/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、醤油、ごま油	鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌/鶏肉、しょうが、にんにく、卵、醤油/ほうれん草、白菜、ごま、醤油	ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、もやし、玉ねぎ、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、塩わかめ、しょうが、にんにく、ごま、味噌、醤油/じゃがいも、きな粉/アイスクリーム

- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
- ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。

## 鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もち、は、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



# 給食だより



札幌市立栄緑小学校  
札幌市立栄東小学校  
令和7年12月25日

～1月26日(月)～30日(金)は給食週間です！～

12月中に、栄緑小・栄東小学校の児童に給食週間で食べたいメニューのアンケートをとりました。

「ごはん」「パン」「めん」「おかず」「デザート」の5つの部門ごとにリクエストの多かったものが登場します。



## 【ごはん部門】

- 1位:カレーライス(207人)
- 2位:とりめし(137人)
- 3位:わかめごはん(114人)

## 【パン部門】

- 1位:揚げパン(352人)
- 2位:ハンバーガー(181人)
- 3位:食パン+チョコ(68人)

## 【めん部門】

- 1位:みそラーメン(223人)
- 2位:しょうゆラーメン(152人)
- 3位:しおラーメン(132人)

## 【おかず部門】

- 1位:ザンギ(356人)
- 2位:ちくわチーズつめあげ(80人)
- 3位:マーボー豆腐(66人)

## 【デザート部門】

- 1位:アイスクリーム(382人)
- 2位:いちごのデザート(76人)
- 3位:すだちゼリー(61人)

## とりめし

### 《材料4人分》

- 米 .....2合(320g)
- A { しょうゆ .....大さじ1/2  
酒 .....小さじ1  
塩 .....少々
- 鶏がらスープ.....380ml
- 鶏むね肉 .....80g  
鶏もも肉 .....80g  
しょうが.....少々  
酒 .....小さじ1
- たまねぎ .....1個(200g)
- サラダ油 .....少々

- B { 塩 .....少々  
しょうゆ .....大さじ1強  
酒 .....小さじ1  
みりん .....小さじ1  
砂糖 .....小さじ2

### ＜作り方＞

- ① 鶏肉は一口大に切り、すりおろしたしょうが、酒に付けておく。
- ② たまねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。  
さらに玉ねぎを入れて炒め、Bの調味料で味を調える。
- ④ ③をざるにあけて汁と具に分けておく。
- ⑤ 洗って浸漬した米に、④の煮汁とAの調味料、鶏がらスープを加えた水分量で炊く。
- ⑥ 炊きあがったご飯に④の具を混ぜる。

