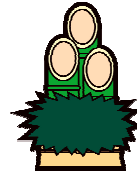


# 1月の給食だより

2019年12月25日  
札幌市立新川中学校  
札幌市立北陽中学校




## 1月の予定献立



月	火	水	木	金
	14	15	16	17
 <p>15日から給食が始まります。机の上に敷くランチマットと手をふくためのハンカチを忘れずに持ってきてましょう。</p>	 <p><b>始業式</b></p>	ゆであげ☆フードトマトリース 青のりポテト ブルーベリーゼリー	黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ いよかん	ビビンパブ ワカメスープ りんご
		■スバゲティ・オリーブ油・油・パセリ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト・ソース・しょう油・塩・こしょう・オレガノ・ワイン・鶏がらスープ■じゃがいも・油・塩・こしょう・青のり■ブルーベリー・寒天・砂糖	■ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・塩・こしょう・ワイン・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ■厚揚げ・しょう油・しょう油・酒・片栗粉・小麦粉・油・きゃべつ・きゅうり・人参・砂糖・酢・こしょう・こま油・こま	■白飯・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・油・しょう油・砂糖・酒・みりん・ごま油・トウバンジャン・人参・ほうれん草・もやし・ごま・酢・一味唐辛子■わかめ・豆腐・しいたけ・長ねぎ・しょう油・酒・塩・ごま・ごま油・和風だし
20	21	22 カレーライスの日	23	24
塩ラーメン アメリカンドッグ みかん	とりめし ちくわチーズフライ ごまあえ	カレーライス コールスローサラダ オレンジ（天草）	横割バンズ キャロットポタージュ ハンバーグ（ケチャップソース） スライスチーズ フルーツミックス	ごはん 豚汁 さんまかば焼き 酢味噌あえ
■ラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・しょう油・酒・油・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・みりん・塩・こしょう・ごま油・ごま・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布■ポークファンク・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・塩・油・ケチャップ・ソース・砂糖・ワイン・からし	■胚芽精米・大麦・しょう油・酒・塩・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・油・みりん・砂糖■ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・油■小松菜・白菜・ごま・しょう油・砂糖	■白飯・豚肉・ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・油・カレー粉・小麦粉・カレーパウダー・ソース・しょう油・塩・シナモン・オールスパイス・鶏がらスープ■きゃべつ・人参・コーン・酢・油・砂糖・塩・こしょう・からし	■ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・塩・こしょう・ワイン・鶏がらスープ■鶏肉・豚肉・玉ねぎ・しょうが・片栗粉・米粉・トマトペースト・砂糖・水・マスタード・油（ケチャップ・ソース・砂糖・ワイン・からし）■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶	■豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・油・酒・みそ・一味唐辛子・和風だし■さんま・片栗粉・小麦粉・油・しょう油・酒・砂糖・みりん・しょうが・ごま■いか・きゅうり・昆布・砂糖・みそ・みりん・酢
27	28	29	30	31
味噌うどん きな粉ポテト ポンカン	シーフードピラフ カレーコロッケ 小松菜サラダ	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 みかん	ロールパン ポークシチュー あさりのかつとワガッ パイン缶	豚丼 味噌けんちん汁 磯あえ
■うどん・鶏肉・しょうが・にんにく・ごま油・みりん・八丁みそ・みそ・しょう油・酒・砂糖・ごま・油揚げ・つと・しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・和風だし■じゃがいも・油・きな粉・砂糖・塩	■胚芽精米・大麦・バター・塩・ベーコン・えび・あさり・いか・ワイン・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ・油・こしょう■じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・砂糖・みりん・酒・塩・しょう油・カレー粉・油・牛乳・小麦粉・パン粉■ハム・春雨・ひじき・小松菜・しょう油・砂糖・酢・ごま油・からし	■白飯・豚肉・メンマ・人参・塩・こしょう・油・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・しょう油・みりん・玉ねぎ・りんご・ソース・砂糖・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま■高野豆腐・小松菜・みそ・和風だし	■豚肉・しょうが・にんにく・セロリ・塩・こしょう・ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・グリーンピース・油・小麦粉・ハヤシルウ・トマト・ケチャップ・しょう油・ソース・砂糖・鶏がらスープ■あさり・しょうが・しょう油・みりん・小麦粉・片栗粉・油・きゅうり・きゃべつ・人参・酢・砂糖・からし・ごま油・ごま	■白飯・豚肉・しょう油・みりん・砂糖・酒・しょうが・グリーンピース・水あめ・片栗粉■鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・みそ・酒・和風だし■小松菜・もやし・のり・しょう油

★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。  
 ★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。  
 ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。  
 ★牛乳（200ml）は毎日つきます。



## カレーライスの日

1月22日は『カレーライスの日』です。  
 1982年1月22日、全国の小中学校で一斉にカレーライスが出されたことから、この日が『カレーライスの日』となりました。

韓国料理



# ビビンパブ



韓国料理の一つ『ビビンパブ』。ビビンパブのビビンは『混ぜる』、パブは『ごはん』という意味です。

味をつけて焼いたお肉や、ナムルという野菜のあえ物、卵などをごはんの上にのせ、スプーン（韓国語でスッカラ）で混ぜて食べます。コチュジャンという辛い調味料や、ごま油を使って味つけしています。

給食でよく出る『ビビンバ』は、味つけしたごはんと具を最初から混ぜていますが、1月に食べるビビンパブは、白ごはんの上に肉やナムルをのせ、自分でかき混ぜて食べてもらいます。



名古屋の郷土料理

# 味噌うどん



名古屋の八丁味噌を使った「味噌うどん」です。



八丁味噌の色、そして独特の風味を、子どもたちにぜひ味わってもらえればと思います。

給食ではうどんを煮こむことができないため、八丁味噌を使った味噌味のつゆの中にうどんを入れて食べます。



名古屋の郷土料理『味噌煮込みうどん』



濃い色が特徴の『八丁味噌』



1月22日のくだもの

# 天草

天草は、『清見オレンジ』『みかん』『ペーシオレンジ』を掛け合わせて誕生したオレンジです。

酸味が少なく、甘みが強いのが特徴です。

\*天候や生育状況によって変更になることもありますので、ご了承ください。



1月27日のくだもの

# ポンカン

インドが原産のポンカンは、中国から台湾を経て明治29年に日本に伝来しました。名前の『ポン』は、インド西部の町の名前からとり、『カン』は柑橘の柑からつけられたといわれています。

みかんよりも甘みが強く、やわらかい果肉が特徴です。

## ノロウイルスに注意しましょう！

毎年、冬から春にかけて流行します。感染力がとても強く、一人の感染者から多くの二次感染が出るのが特徴です。全快したように見えても、一ヶ月近くの間便にウイルスが残る場合もあります。

### 症状



潜伏期間はおおよそ24～48時間で、主な症状は吐き気・おう吐・腹痛・下痢です。初期は、微熱が出る程度なので、風邪と間違えられることがあります。

### 感染経路



- ① 汚染されていた貝を、生または十分に加熱しないで食べて感染する。
- ② ノロウイルス患者の便や吐物から二次感染する。
- ③ おう吐したものが乾燥し、空気中に飛んだウイルスを吸い込み感染する。

### 予防

- ① トイレに行った後は、石けんを使いよく手を洗いましょう。
- ② できるだけ、カキ等の二枚貝はしっかり加熱してから食べるようにしましょう。

