

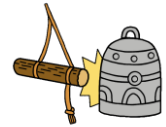
給食だより

1月

札幌市立篠路小学校
札幌市立茨戸小学校
令和7年12月25日



来年もよろしくお願いいたします。冬休みが楽しみです。
冬休みは、いつもはできないこと、勉強、読書やスポーツなどを頑張っ
てほしいと思います。しっかり休んで、3学期にまた元気に会いましょう！



月	火	水	木	金		
1月の こんだて  		ぎゅうにゅうは まいにちつきます。 のこさずのみましょ う！ 	15 <始業式> ・ほうれんそうピラフ ・とかちだいずコロッケ ・みかん エネルギー608kcal 【ほうれんそうピラフ】 米・大麦・バター・パ ラペーコン・玉葱・人参・にんにく・ホールコ ーン・油・黒コショウ・ほうれん草・醤油 【十 勝大豆コロッケ】 じゃが芋・大豆・玉葱・乾燥 マッシュポテト・パン粉・小麦粉・とうもろこ し澱粉・上白糖・カレー粉・黒コショウ	16 ・ごはん ・しらたまじる ・さんまのかばやき ・すのもの (わかめ・きゅうり) エネルギー613kcal 【白玉汁】 白玉もち・鶏肉・凍り豆腐・人参・ ほうれん草・大根・ごぼう・長葱・干椎茸・醤 油・みりん 【さんまのかばやき】 さんま・酒・ 片栗粉・小麦粉・醤油・砂糖・みりん・生姜・ 白ごま 【すのもの】 きゅうり・わかめ・はるさめ・ 酢・醤油・砂糖		
			19 ・ロールパン ・ポークシチュー ・こまつなサラダ ・パインかんづめ エネルギー621kcal 【ポークシチュー】 豚肉・にんにく・セロリ・黒コショウ・じゃが芋・玉葱・人参・さやいんげん・油・小麦粉・カ レー粉・トマトピューレ・ケチャッ プ・ホールトマト・デミグラスソー ス・醤油・中濃ソース・ウスターソー ス・黒コショウ・鶏ガラスープ 【小松 菜サラダ】 ロースハム・緑豆春雨・ひ じき・小松菜・醤油・酢・砂糖・ごま 油・辛子	20 ・カレーライス ・たたききゅうり エネルギー607kcal 【カレーライス】 豚肉・赤ワイン・じゃが 芋・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・ にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・カ レー粉・カレーパウダー・ソース・ケチャッ プ・醤油・オールスパイス・ナツメグ・鶏ら ス・黒コショウ・鶏ガラスープ 【たたききゅうり】 きゅうり・醤油・ 砂糖・ごま油・白ごま	21 ・しょうゆラーメン ・だいがくいも ・あまくさオレンジ エネルギー624kcal 【しょうゆラーメン】 豚肉・メンマ・生姜・ にんにく・つと・もやし・玉葱・人参・ 長葱・ほうれん草・茎わかめ・醤油・ 油・みりん・黒コショウ 【大学芋】 さ つま芋・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・ 黒ごま・ごま油	22 ・わかめごはん ・けんちんじる (しょうゆ) ・あげぎょうざ エネルギー584kcal 【わかめごはん】 米・大麦・炊き込みわかめ・ 白ごま 【けんちん汁】 鶏肉・豆腐・つきこんに ゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・醤油 【湯 けぎょうざ】 キャベツ・玉葱・ニラ・長葱・豚 肉・鶏肉・大豆たん白・醤油・砂糖・小麦粉・ 澱粉
			26 ・よこわりバンズパン ・コーンクリームスープ ・イカバーグ ・あさりのスナグティサラダ エネルギー631kcal 【コーンクリームスープ】 ホールコ ーン・クリームコーン・ペーコン・玉葱・ 人参・パセリ・小麦粉・バター・油・ 牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ 白コショウ・鶏ガラスープ 【イカバ グ】 いか・たらすり身・玉葱・澱粉・ 卵白・醤油・砂糖・みりん・片栗粉 【あ さりのスナグティサラダ】 あさり・生 姜・醤油・砂糖・スナグティ・きゅう り・人参・酢・油・砂糖・白みそ・ご ま油・白ごま	27 ・ぶたすきどん ・みそしる (こうやどうふ・わかめ) ・キウイフルーツ エネルギー565kcal 【ぶたすき丼】 豚肉・しらたき・ 玉葱・たけのこ・たまごたけ・砂 糖・醤油・みりん・ほうれん草 【味 噌汁】 凍豆腐・わかめ・味噌	28 ・きつねうどん ・チーズポテト ・りんご エネルギー642kcal 【きつねうどん】 油揚げ・醤油・砂糖・ みりん・つと・干し椎茸・長葱・たま ごたけ・ほうれん草・酢・一味唐辛子 【チーズポテト】 じゃが芋・砂糖・バ ター・チーズ・牛乳・スキムミルク	29 ・とうふいりカレーピラフ ・くしろさんたらフライ ・ヨーグルトあえ エネルギー598kcal 【豆腐入りカレーピラフ】 米・大麦・バター・ カレー粉・パラペーコン・焼き豆腐・醤油・人 参・玉葱・マッシュルーム・パセリ・油 【銀 魚たらフライ】 すけとうだら・パン粉・小麦粉・ ショートニング・とうもろこし澱粉・じゃが芋 澱粉・さつま芋澱粉・小麦粉・ライ麦粉・ケチ ャップ・ソース・トマトピューレ・辛子・チリ パウダー 【ヨーグルトあえ】 みかん缶・パイン 缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト
23 ・ごはん ・みそしる (だいこん・あぶらあげ) ・とりてん ・ごまあえ エネルギー628kcal 【味噌汁】 大根・油揚げ・味噌 【鶏肉・ 醤油・生姜・にんにく・コショウ・小麦粉・卵・ 片栗粉・ベーキングパウダー【たれ】 醤油・砂糖・ みりん・片栗粉 【ごまあえ】 ほうれん草・白菜・ 白すりごま・砂糖・醤油	30 ・ごはん ・さつまじる ・おろしハンバーグ ・パインかんづめ エネルギー616kcal 【さつま汁】 鶏肉・豆腐・さつま芋・こん にゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・油・ 味噌 【おろしハンバーグ】 牛肉・玉葱・豚 肉・パン粉・卵・牛乳・大根・生姜・醤油・ 砂糖・みりん・片栗粉					

給食おすすめレシピ ごぼう

ごぼうピラフ



【材料】	4人分	ベーコン	25g	パセリ	少々
米	320g (約2合)	ごぼう	100g (2/3本)	サラダ油	小さじ1/2
バター	10g	にんじん	50g (5cm)	塩	少々
白ワイン	小さじ2	玉ねぎ	160g (小1個)	しょうゆ	小さじ2
塩	少々	にんにく	少々	こしょう	少々
水		ホールコーン	40g		

【作りかた】

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしておく。ベーコン・にんじん・玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 油を熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、ベーコンを炒める。
- ③ ごぼう・にんじん・玉ねぎ・ホールコーンを炒め、塩・しょうゆ・こしょうを加えて味をととのえる。
- ④ ③をざるにあけ、汁と具に分けておく。
- ⑤ バターを溶かし、④の汁と白ワインを加えた水分量に塩を入れて米を炊く。
- ⑥ ごはんが炊きあがったら、④の具とみじん切りにしたパセリを入れ混ぜて、できあがり。

ごぼうチップスサラダ



給食では、不足しがちな食物せんいとビタミンB1を補うために、胚芽米に米粒麦を混ぜています。

【材料】	4人分	
ハム	20g (2枚)	
キャベツ	100g (2枚)	
きゅうり	40g (1/3本)	
ホールコーン	20g	
ごぼう	80g (1/2本)	
揚げ油		
		A
		酢 大さじ1/2
		砂糖 小さじ1
		しょうゆ 小さじ1/2
		塩 少々
		こしょう 少々
		白いりごま 小さじ1



【作りかた】

- ① ハム・キャベツは千切りにする。
- ② きゅうりはたて半分にし、ななめに切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ③ ごぼうを少量ずつ揚げて冷ます。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜とハム、③の半量と白いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。
- ⑥ 残りの揚げたごぼうを上からかけてできあがり。

給食では、衛生面に配慮し、食材をゆでています。