

# 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ひいたします。冬休みが楽しみですね。  
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
- ・とかちだいすコロッケ
- ・みかん

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608kcal

エネルギー613kcal

**【ほうれんそうピラフ】**米・大麦・バター・パラベーコン・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【+膳大豆コロッケ】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

**【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【豚の物】きゅうり・わかめ・はるさめ・酢・醤油・砂糖

19

20

21

22

23

- ・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

- ・カレーライス
- ・たたききゅうり

- ・しょうゆラーメン
- ・だいがくいも
- ・あまくさオレンジ

- ・わかめごはん
- ・けんちんじる  
(しょうゆ)
- ・あげぎょうざ

- ・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621kcal

エネルギー607kcal

エネルギー624kcal

エネルギー584kcal

エネルギー628kcal

**【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

**【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・グリンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・ソース・ケチャップ・醤油・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ【たたききゅうり】きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま

**【醤油ラーメン】**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

**【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【揚げようざ】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

**【味噌汁】**大根・油揚げ・味噌【鶏天】鶏胸肉・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【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

26

27

28

29

30

- ・よこわりパンズパン
- ・コーンクリームスープ
- ・イカバーグ
- ・あさりのスパゲティサラダ

- ・ふたすきどん
- ・みそしる  
(こうやどうふ・わかめ)
- ・キウイフルーツ

- ・きつねうどん
- ・チーズポテト
- ・りんご

- ・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

- ・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631kcal

エネルギー565kcal

エネルギー642kcal

エネルギー598kcal

エネルギー616kcal

**【コーンクリームスープ】**ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・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【イカバーグ】いか・たらすり身・玉葱・澱粉・卵白・醤油・砂糖・みりん・片栗粉【あさりのスパゲティサラダ】あさり・生姜・醤油・砂糖・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・油・砂糖・白みそ・ごま油・白ごま

**【ふたすき丼】**豚肉・しらたき・玉葱・たけのこ・たもぎたけ・砂糖・醤油・みりん・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

**【きつねうどん】**油揚げ・醤油・砂糖・みりん・つと・干椎茸・長葱・たもぎたけ・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

**【豆腐入りカレーピラフ】**米・大麦・バター・カレー粉・パラベーコン・焼き豆腐・醤油・人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ・油【篠路産たらフライ】すねうだら・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【ヨーグルト和え】みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト

**【さつま芋】**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・ひじき・卵・牛乳・大根・生姜・醤油・砂糖・みりん・片栗粉

# ごぼう

## 給食おすすめレシピ

### ごぼうピラフ



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

#### 【作りかた】

- ① ごぼうはさ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。

### ごぼうチップサラダ



#### 【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。