

給食だより



2019年 1月15日 札幌市立篠路西中学校 札幌市立屯田北中学校

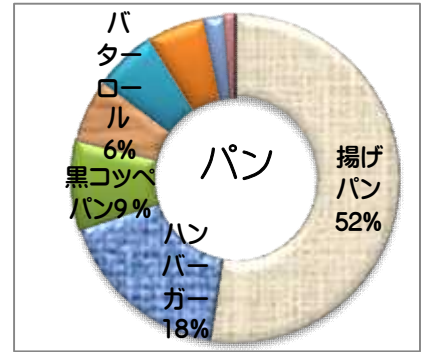
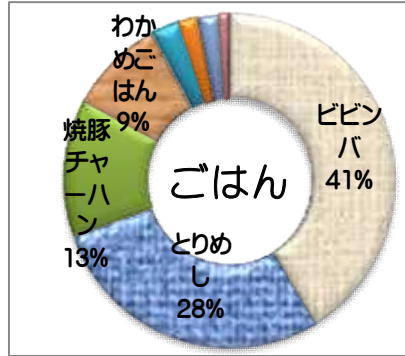
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

みなさまにとって、よい1年になりますように！ 厳しい寒さが続きます。体調管理には気をつけましょう。

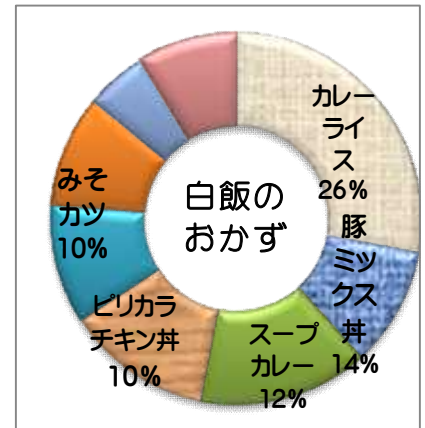
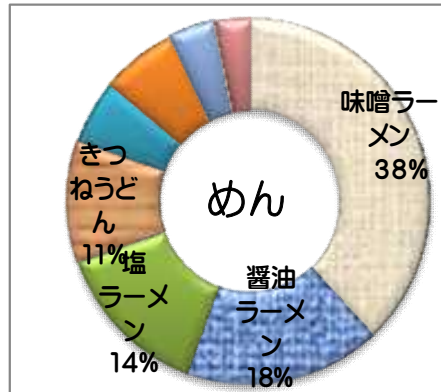
リクエスト献立アンケート結果報告！

篠路西中・屯田北中
合計約850人

ごはんメニュー	人数(人)
ビビンバ	351
とりめし	239
焼豚チャーハン	114
わかめごはん	79
コーンピラフ	24



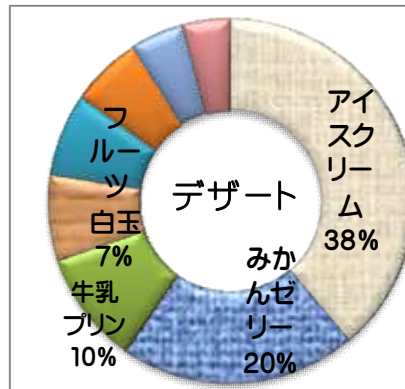
パンメニュー	人数(人)
揚げパン	450
ハンバーガー	150
黒コッペパン	76
バターロール	54
角食+チョコクリーム	53



めんメニュー	人数(人)
みそラーメン	322
醤油ラーメン	148
塩ラーメン	118
きつねうどん	91
ミートソース	56
たぬきうどん	49

昨年のうちに2校でとったアンケートの結果です。実施は21日～25日の給食週間中になります。どうぞお楽しみに！

おかずメニュー	人数(人)
カレーライス	214
豚ミックス丼	112
スープカレー	98
ピリカラチキン丼	80
味噌カツ+汁物	79



昨年度と1位は変わっていませんでしたが、2位以下はきん差のものも多かったです。

デザートメニュー	人数(人)
アイスクリーム	325
温州みかんゼリー	175
牛乳プリン	85
フルーツ白玉	64
ごまだんご	61



1月の予定献立



月	火	水	木	金
★牛乳(200ml)は、毎日つきます。★日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。 ★記載されている果物は、気候や生育状況などにより変更する場合があります。 ★あさり、ししゃも等の海産物全般について…小さなかに、えび、貝がら等が混入している場合があります。アレルギーの関係で使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。ご不明な点、ご心配な点などありましたら、屯田北中 栄養教諭 下山までお問い合わせください。		16日 767kcal チキンライス 白花豆コロッケ 切干大根のサラダ ◆胚芽米 大麦 パター トマトジュース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ◆冷凍コロッケ ◆切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま ごま油	17日 829kcal ごはん すき焼き 揚げえびシュウマイ あさりの佃煮 ◆牛肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ネギ たもぎ茸 焼きふ 春菊 しいたけ ◆冷凍シュウマイ ◆ごぼう 人参 あさり 生姜 水あめ	18日 850kcal きつねうどん チーズポテト パイン (缶) ◆ソフト麺 鶏肉 油揚げ つとほうれん草 長ネギ 椎茸 たもぎ茸 昆布 削り節(ムロ・宗田) ◆じゃが芋 パター チーズ 牛乳 スキムミルク
21日 933kcal ☆カレーライス コールスローサラダ ☆アイスクリーム ◆ごはん 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カールウ 鶏がらスープ ◆キャベツ 人参 コーン ◆カップアイスクリーム(49g)	22日 747kcal ☆味噌ラーメン シナモンポテト ぼんかん ◆ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 豆板醤 ごま油 もやし めんま ほうれん草 長ねぎ 差切が 鳥ガラ 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつま芋	23日 826kcal ☆ピビンバ ちくわのチーズつめ 揚げ フルーツミックス ◆胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 めんま 長ネギ 生姜 にんにく ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし ごま ◆白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶	24日 898kcal ☆豚ミックス丼 味噌汁 りんご ◆ごはん 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま ◆厚揚げ 小松菜 たもぎ茸 昆布 削り節(ムロ)	25日 762kcal ☆揚げパン (ソフトパン) ワントンスープ 小松菜サラダ ☆温州みかんゼリー ◆ソフトパンパン ◆ワタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ めんま 長ネギ 生姜 にんにく 鳥がら 豚骨 昆布 ◆ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油 ごま ◆カップゼリー 50g
28日 801kcal ごはん けの汁 ぶりの味噌照り焼き からし和え ◆凍り豆腐 油揚げ つきこん にかく 大根 人参 ごぼう ふき わらび 昆布 削り節(ムロ) ◆ぶり 生姜 ごま ◆焼きちくわ ほうれん草 もやし	29日 891kcal パスタミートソース バジルポテト ヨーグルト ◆ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 生姜 バセリ 小麦粉 トマトピューレ 鶏がらスープ ◆じゃが芋 にんにく オリーブ油 バジル ◆カップヨーグルト(90g)	30日 809kcal ツナライス とんかつ (ソース) 小松菜とコーンのサラダ ◆胚芽米 大麦 豆腐 まぐろ 水煮 人参 ごぼう しいたけ グリンピース ◆豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ◆ハム ほうれん草 コーン ごま	31日 849kcal ごはん マーボー豆腐 春巻 (ひじき入り) おひたし ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ネギ しいたけ オイスターソース トウバンジャン ごま油 片栗粉 ◆冷凍春巻(鉄強化) ◆小松菜 もやし 糸かつお	今年も安全に気を付け、美味しい給食作りに努めます。どうぞよろしくお願ひいたします！ (給食関係者一同) 

☆給食レシピ☆

ピビンバ

*人気NO.1の味をご紹介します。



~材料 4人分~		~作り方~	
米	320g (約2合)	豚ももひき肉	100g
酒	小さじ1	木綿豆腐	100g
しょうゆ	大さじ1	メンマ	40g
水		サラダ油	小さじ1/2
にんじん	20g (1/6本)	トウバンジャン	少々
ほうれん草	30g (1株)	長ネギ	4cm
もやし	100g (1/2袋)	しょうが	1かけ
長ネギ	4cm	にんにく	1かけ
しょうが	1かけ	しょうゆ	大さじ1 と1/2
にんにく	1かけ	砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2	酒	小さじ1/2
酢	小さじ1/2	みりん	小さじ1/2
ごま油	少々	ごま油	小さじ1/2
一味唐辛子	少々	白いりごま	少々

- ①米は酒・しょうゆを加えた分量で炊く。
- ②メンマは、細かく切る。(塩メンマの場合は塩抜きをする)豆腐はくずして、しっかり水をきっておく。
- ③にんじんは千切りにしてゆでる。
- ④ほうれん草2~3cmに切る。
- ⑤AとBの長ネギをみじん切りにし、しょうが・にんにくはすりおろす。
- ⑥Aを合わせ加熱して冷ましておく。この調味料ににんじん・ほうれん草・もやしをまぜ、つけておく。
- ⑦油を熱し、トウバンジャンを炒めBの長ネギ・しょうが・にんにく・豚肉を加えてよく炒める。さらに、②を加えて全体がぼろぼろになるまでよく炒め、Bの調味料を加えて味をととのえる。
- ⑧炊きあがったごはん汁をきった⑥と⑦と白いりごまを混ぜる。(1人分 415Kcal)