

# 給食だより

令和7年(2025年)1月 15日

札幌市立澄川中学校

新しい1年が始まりました。規則正しい生活と、バランスのとれた食事で栄養補給をし、体調管理に気をつけて毎日を過ごしていただきたいと思います。



## 日本型食生活

「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活のことです。外食するときや、中食を選ぶときも、「主食」、「主菜」、「副菜」を意識して選ぶと、栄養のバランスが良くなります。





出典：農林水産省Webサイト(「日本型食生活」のススメ：農林水産省)を加工して作成

## 1月の予定献立

<p>▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。                  ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。                  ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。                  ▲揚げ油・料理用の植物性油は、なたね油・ごま油・オリーブ油を使用しています。                  ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性あります。</p>			<p><b>16日</b>                  背割コッペ                  おさかなソーセージ                  温州みかんゼリー                  ブルーベリージャム</p>	<p><b>17日</b>                  豆パン                  ベビーチーズ                  つぶつぶ                  レモンゼリー</p>
<p><b>20日</b>                  背割コッペ                  おさかなソーセージ                  ブルーベリーゼリー                  みかんジャム</p>	<p><b>21日</b>                  肉炒め丼                  味噌汁                  いよかん</p>	<p><b>22日</b>                  塩ラーメン                  青のりポテト                  みかん</p>	<p><b>23日</b>                  豆腐入り                  カレーピラフ                  白花豆コロケ                  フルーツミックス</p>	<p><b>24日</b>                  ご飯                  白玉汁                  ぶりの味噌照り焼き                  紅白なます</p>
<p>背割コッペ/魚肉、小麦たん白、でん粉、オニオンエキス、カツオエキス/ブルーベリー、寒天、ゲル化剤/水あめ、みかん、ゲル化剤/</p>	<p>白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、ごま/じゃがいも、にら/いよかん/</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、しょうが、メンマ、もやし、にんじん、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、わかめ、ごま油、ごま/フレンチポテト、油、青のり/みかん/</p>	<p>米、おおむぎ、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、グリーンピース/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でん粉、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/</p>	<p>白飯/白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、にんじん、ほうれんそう、だいたいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ/ぶり切り身、しょうが、ごま/だいたいこん、にんじん/</p>
<p><b>27日</b>                  横割バンズ                  ポーククリーム                  シチュー                  エビバーグ                  アップルゼリー</p>	<p><b>28日</b>                  和風そばろごはん                  味噌汁                  揚げぎょうざ</p>	<p><b>29日</b>                  パスタカレーソース                  フレンチポテト</p>	<p><b>30日</b>                  五目ごはん                  チキンカツ                  おひたし</p>	<p><b>31日</b>                  ご飯                  スンドゥブチゲ                  ししゃものから揚げ                  ごま和え</p>
<p>横割バンズ/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/えび、たらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、はちみつ、油/りんご、粉寒天/</p>	<p>白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき/ごまつな、たもぎたけ、玉ねぎ/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、でん粉、小麦粉、油/</p>	<p>ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、りんご、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉/フレンチポテト、油/</p>	<p>米、おおむぎ、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、油/なばな、もやし、糸かつお/</p>	<p>白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、油/ごまつな、もやし、ごま/</p>

▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。  
 ▲献立には、200mLの牛乳が付きます。  
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。  
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。  
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性ががあります。

# 2月の予定献立

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
黒コッペパン ポテトグラタン あさりのサラダ いよかん	豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ	五目うどん チーズポテト パイン缶詰	たきこみいなり いわしのみぞれかけ からし和え	ご飯 さつまい ほっけカレー揚げ おかかふりかけ
黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、バター、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま/いよかん/	白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、いんげんまめ、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶詰/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、油、白ごま/	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ごまつな、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/パイン缶詰/	米、おおむぎ、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、ごま、のり/ごま、小麦粉、油、だいこん、しょうが、かたくり粉/ハム、ごまつな、もやし/	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが/ほっけ、小麦粉、かたくり粉、油/しらす干し、糸かつお、切りのり、青のり、ごま/
10日	11日	12日	13日	14日
コッペパン クリームシチュー カレー風味 厚揚げサラダ パイン缶詰	建国記念日 	バターコーン ラーメン 青のりポテト 黄桃缶	深川めし 豚肉のカレーフライ ごま和え	ご飯 五目煮 いかフライ のりの佃煮
コッペパン/豚肉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま/パイン缶詰/		ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、ホールコーン、わかめ、バター/フレンチポテト、油、青のり/黄桃缶詰/	米、おおむぎ、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、葉だいこん/豚肉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、油/ごまつな、もやし、ごま/	白飯/豚肉、しょうが、だいこん、にんじん、厚揚げ、凍り豆腐、こんにやく、ひじき入りさつまいも揚げ、干しいたけ、さやいんげん/いか、パン粉、小麦粉、でん粉、油/もみのり、ひじき、水あめ/
17日	18日	19日	20日	21日
ツイストパン キャロットポタージュ 白身魚フライ コールスローサラダ  西北3年 給食なし 澄川中 給食なし	かき揚げ丼 (えび入り) 味噌汁 はまさき  3年生 給食なし	関西風きつねうどん ごまポテト りんご	チキンウインナー ライス ブリカツ 小松菜とベーコンの サラダ	ご飯 豆腐の オイスターソース煮 ししゃもの ピリカラ揚げ ナムル
ツイストパン/ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/真だら切り身、小麦粉、卵、パン粉、油/キャベツ、にんじん、ホールコーン/	白飯、むきえび、いか、あさり、さくらえび素干し、しらす干し、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、油、かたくり粉/凍り豆腐、ごまつな/はまさき/	ソフトめん、小揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう/フレンチポテト、油、ごま/りんご/	米、おおむぎ、バター、トマト缶詰、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース/ぶり/パン粉、小麦粉、でん粉、ライ麦、油/ベーコン、ごまつな、もやし、ごま/	白飯/豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、オイスターソース、かたくり粉/カラフトししゃも(子持ち)、かたくり粉、小麦粉、油/ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、ごま/
24日	25日	26日	27日	28日
天皇誕生日振替休日 	豚ミックス丼 味噌汁 はまさき	パスタミートソース 小松菜サラダ ヨーグルト	焼豚チャーハン 野菜コロツケ フルーツ白玉	ご飯 豆腐のカレーソース サバのソース焼き おひたし
	白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、油、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ごま/豆腐、わかめ、長ねぎ/はまさき/	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、しょうが、パセリ、小麦粉、トマト缶詰/ハム、はるさめ、ひじき、ごまつな、ごま油/ヨーグルト/	米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、とうもろこし/にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、小麦粉、パン粉、ごま油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、白玉もち/	白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉/さば切り身、しょうが、ごま/ほうれんそう、もやし、糸かつお/