

1月 給食だより

家庭数配付

令和8年1月15日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

今日から3学期が始まりました。3学期も札幌で育った食材が給食に登場する予定です。地元で育った食べ物を残さず食べて、地産地消をみんなで推進していきたいですね！お楽しみに！

冬が旬の食材をご紹介します！

【旬】いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期。

○香りやうま味など、より豊かに感じるができる！

○旬のものを食べることで、四季の変化や自然の恵みを感じることができる！

参照：農林水産省HP https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html

白菜



甘みUP！

大根



甘みと柔らかさ
UP！

みかん



甘みUP！

ぶり



脂がのって
旨味UP！

牛乳



コクのある
濃厚な味わいに！

冬の食中毒にご注意を！



【家庭でできること】手洗い・食品の加熱をしっかりと！

- ◆手洗いの工夫 …石けんを使ってよく洗い、手洗い後は清潔なタオル・ハンカチでふきましょう。
もし家族に感染者が出たときは、タオルを別に用意しましょう。
- ◆食品はしっかり加熱 …湯通し程度の加熱では死滅しません。食材の中心までしっかり加熱できるようなメニュー（煮込む・ゆでるなど）をおすすめします。
- ◆塩素系漂白剤で殺菌 …ノロウイルスは、アルコールによる消毒が効きません。調理器具・ふきん、トイレの消毒などは、塩素系漂白剤を薄めた消毒液で殺菌しましょう。

＜例＞ 花王 ハイターまたはキッチンハイターの場合（商品によって濃度が異なります。）

＜例：花王 ハイター＞

キャップ1杯
25mL



水 1 L



（詳細は、厚生労働省が添付している
下記の資料をご確認ください。）

身のまわりを清潔にしましょう。

検索

1月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
12日	13日	14日	15日	16日
 成人の日	 冬休み		 始業式	チーズバーガー (横割りパンズ + 豆腐ハンバーグ + スライスチーズ + 照り焼きソース) ベーコンシチュー りんご <small>横割りパンズ 豆腐ハンバーグ スライスチーズ/ ベーコン ジャが芋 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ りんご</small>
19日	20日	21日	22日	23日
2年1・3・5組×				
カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ はっさく	味噌うどん(愛知) チーズフォンデュコロッケ 黄桃缶	鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え <small>(ハム・小松菜・もやし)</small>	ごはん 肉片湯(ローペンタン) ししゃものカレー天ぷら(2本) のりとあさりの佃煮	食パン 味噌ワントンスープ チキンカツ チョコクリーム
<small>白飯 豚肉 ジャが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース/ ベーコン ほうれん草 もやし / はっさく</small>	<small>ソフトめん 鶏肉 生姜 にんにく 豆みそ つと 油揚げ 椎茸 ほうれん草 ごま 長ネギ むろあじ 昆布/ チーズフォンデュコロッケ/黄桃缶</small>	<small>胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま / サケフライ /ハム 小松菜 もやし</small>	<small>白飯 / 豚肉 生姜 片栗粉 人参 白菜 椎茸 だけのこ ほうれん草 長ネギ ごま油/ 子持ちししゃも 小麦粉 卵/ あさり 生姜 ひじき</small>	<small>食パン / ワントン皮 豚肉 生姜 にんにく メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ネギ ほうれん草 煮干し 昆布 豚骨/ 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 /豆乳 チョコ</small>
26日	27日	28日	29日	30日
おせちメニュー ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	広東メン(えび入り) 大学芋 みかん	エスカロップ(根室) ほうれん草とコーンのサラダ	肉炒め丼 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 十勝大豆コロッケ	ホットドック (背割りコッパン+焼きフランク) 白菜と肉ボールのクリーム煮 コールスローサラダ
<small>白飯 / 白玉 鶏肉 つと 凍り豆腐 人参 ほうれん草 太根・ごぼう 長ねぎ 椎茸/ ぶり 生姜 ごま / 大根 人参</small>	<small>ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく えび いか 玉ねぎ もやし 白茎 人参 だけのこ メンマ 椎茸 きくらげ 青梗菜 煮干し 昆布 / さつまいも ごま / みかん</small>	<small>白飯 胚芽米 大麦 だけのこ パセリ 豚肉 卵 小麦粉 パン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト カレー粉 / ハム ほうれん草 コーン ごま</small>	<small>白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま / じゃが芋 わかめ 長いも むろあじ 昆布/ 十勝大豆コロッケ</small>	<small>背割りコッパン パークウインナー/ 豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白茎 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 /キャベツ 人参 コーン</small>

◆カルシウム+日光+運動で丈夫な骨を◆

寒い時期になると牛乳の摂取量が減るとともに、**カルシウムの摂取量も不足しがち**です。**丈夫な骨をつくるためには、①カルシウムが豊富な食べ物とビタミンD・Kが豊富な野菜をとる、②日光を浴びてビタミンDの合成を促す、③音が出る運動をして骨を作る細胞を活性化させる、この3つが大切です。20歳までしか骨を強くすることができないので、今のうちに丈夫な骨を作りましょう！**



- 献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
- ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。
- ◆年度途中でもよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校へご相談ください。

5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、ご相談ください。