

給食だより

2026年1月15日 市立豊明高等支援学校 札幌市立屯田北中学校



楽しかった冬休みも終わり、今日から3学期がスタートしました。休み中は体調を崩さず、楽しく過ごすことができましたか？

新学期も健康に過ごすことができるよう、バランスのとれた食生活と十分な睡眠を心がけましょう。引き続き安全で美味しい給食づくりを心がけていきますので今年もどうぞよろしくお願いいたします。



給食週間が始まります。

毎年1月24日から30日までの1週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、学校給食について考えてもらうきっかけになることを目的に「全国学校給食週間」と定められています。学校でも1月19日（月）～23日（金）を給食週間と設定しています。この1週間はお家の人や調理員さんなど、普段食事を作ってくれる人たちに感謝し、日頃の給食の食べ方など**自分の食生活について見つめ直す期間**にしてほしいと思っています。

👑今年もやります!! 「リクエスト給食」👑

また、期間中にはリクエスト給食として、豊明高等支援学校・屯田北中学校の全校生徒による「**給食アンケート**」で**1位**を獲得した人気メニューを実施します。アンケート結果は給食週間日より発表します。自分たちの選んだ給食をモリモリ食べてくれること、期待しています!!

感謝して食べよう

～みなさんのもとに給食が届くまでに、たくさんの人が関わっています～

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



お米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚などの動物を育ててくれています。

●食べ物を運ぶ業者さん



食べ物をとれた場所や、お店から学校まで運転手さんが運んでくれています。

●お店の人



よりよい食材を仕入れて納品してくれています。

●給食をつくる人



献立を考える栄養教諭や給食をつくる調理員さん

●準備をする人



給食当番さんやお手伝いさん

冬の野菜は甘い！？



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

1月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
☆牛乳は、毎日 200mL（1本）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。 ☆給食で使用している主な食材を明記してあります。予算や時季、その他の関係で、果物が変更になることもありますのでご了承ください。 ☆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、貝殻等が混入している場合があります。 ☆アレルギー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。 ご不明点、ご心配な点などがありましたら、屯田北中栄養教諭 千田までお問い合わせください。（775-5111）						15		16	776kcal
						始業式 給食なし 		焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え 胚芽米・大麦・サラダ油・豚肩肉・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/星のコロッケ・なたね油/みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋なし缶・ヨーグルト	
19	801kcal	20	681kcal	21	882kcal	22	786kcal	23	775kcal
味噌かつ丼		ピザトースト		カレーライス		味噌ラーメン		とりめし	
すまし汁		塩ワタンスープ		フルーツ白玉		大学芋		けんちん汁	
天草オレンジ		あさりのサラダ				洋なし缶		かれいの唐揚げ	
白飯・豚もも肉・小麦粉・全卵・パン粉・なたね油・味噌・ごま油・白ごま/豆腐・塩わかめ・干しいたけ・長ねぎ/天草オレンジ		角食・ベーコン・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・ミックスチーズ/ワタンスープ・豚肩肉・にんじん・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・鳥がら・豚骨/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・サラダ油・からし・ごま油・白ごま		白飯・豚肩肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレー・ウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープ/みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋なし缶・なつめかん缶・白玉もち		ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白ごま・味噌・トウパンジャン・ごま油・豚肩肉・もやし・メンマ・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨/さつまいも・なたね油・水あめ・黒ごま/洋なし缶		胚芽米・大麦・鶏がらスープ・鶏むね肉・鶏もも肉・しょうが・玉ねぎ・サラダ油/鶏もも肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・味噌/かれい唐揚げ・なたね油・玉ねぎ・しょうが・にんにく・ウスターソース・片栗粉	
26	800kcal	27	773kcal	28	835kcal	29	755kcal	30	724kcal
ご飯		背割コッペ		肉炒め丼		パスタシーフードトマトソース		鶏ごぼうごはん	
スンドゥブチゲ		白菜と肉ボールのクリーム煮		味噌汁		厚揚げサラダ		かぼちゃチーズフライ	
いわしのカリカリフライ		焼フランク		十勝大豆コロッケ		温州みかんゼリー		磯和え	
ごま和え		コールスローサラダ							
白飯/豆腐・豚肩肉・しょうが・にんにく・トウパンジャン・サラダ油・味噌・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら/いわしのカリカリフライ・なたね油/ほうれん草・白菜・白ごま		背割コッペ/豚ひき肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・片栗粉・白菜・にんじん・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ボークウインナー・ケチャップ・中濃ソース・からし/キャベツ・にんじん・ホールコーン・サラダ油・からし		白飯・豚肩肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・トウパンジャン・片栗粉・ごま油・白ごま/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・味噌/十勝大豆コロッケ・なたね油		ソフトパスタ・ベーコン・むぎえび・たんざくいか・あさり・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま/温州みかんゼリー		胚芽米・大麦・鶏ひき肉・焼き豆腐・しょうが・味噌・ごぼう・にんじん・油揚げ・サラダ油・白ごま/かぼちゃチーズフライ・なたね油/小松菜・もやし・もみり	

給食レシピ紹介「ワタンスープ」

材料〈4人分〉

・ワタンスープ	40g	・しょうが	1 かけ
・豚肩肉	40g	・にんにく	1 かけ
酒	少々	しょうゆ	大さじ 1
・にんじん	20g(1/6 本)	酒	小さじ 1
・ほうれん草	60g(2 株)	塩	少々
・もやし	60g(1/3 袋)	こしょう	少々
・メンマ	40g	・スープ	600mL
・長ねぎ	40g(20cm)		

給食のスープ部門、人気ナンバー1のメニューです。
お好みに応じて、みそ味、塩味にもアレンジしてみてください♪

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふっておく。ワタンの皮は 1/8 の短冊切りにする。
- ② にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ ほうれん草は茹でて水で冷まし、2～3cm くらいに切っておく。
- ④ 塩メンマは塩抜きする(味付けメンマでもよい)
- ⑤ 油を熱し、みじん切りにしたしょうが・にんにくを炒め、豚肉・メンマも加え、よく炒める。
- ⑥ にんじんを入れて炒め、スープを入れる。
- ⑦ にんじんがやわらかくなったら、もやしを入れる。Aを入れて味をととのえる。
- ⑧ 食べる直前にワタンを入れさっと煮て、長ねぎ・ほうれん草を入れてできあがり。

※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。