

給食だより



2020年 1月14日 札幌市立篠路西中学校 札幌市立屯田北中学校

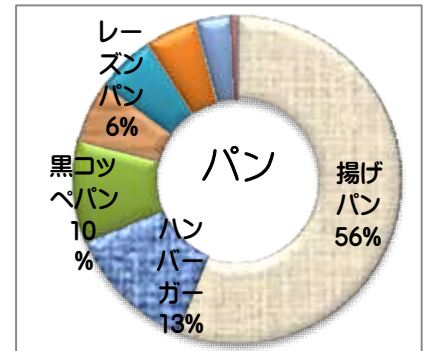
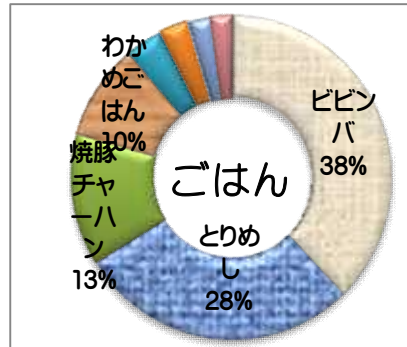
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

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。

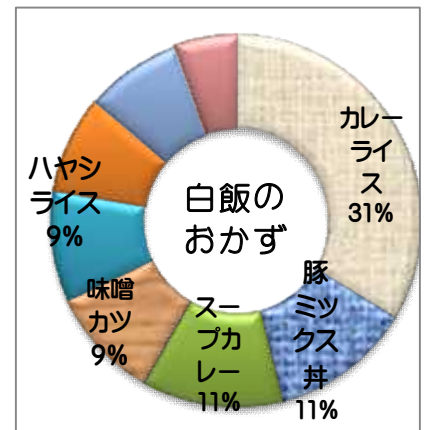
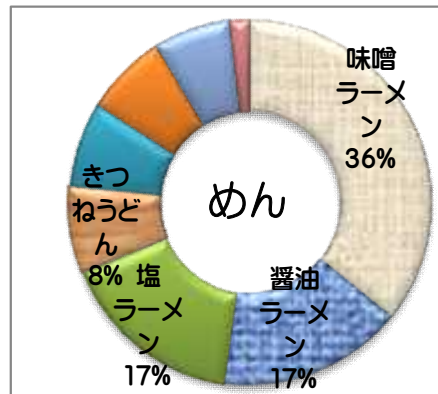
リクエスト献立アンケート結果報告！

篠路西中・屯田北中
合計約1200人

ごはんメニュー	人数(人)
ビビンバ	421
とりめし	315
焼豚チャーハン	147
わかめごはん	107
コーンピラフ	41

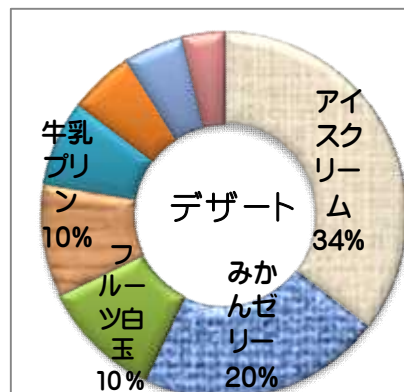


パンメニュー	人数(人)
揚げパン	622
ハンバーガー	141
黒コッペパン	113
レーズンパン	67
角食+チョコクリーム	64



めんメニュー	人数(人)
みそラーメン	396
醤油ラーメン	182
塩ラーメン	182
きつねうどん	87
ミートソース	82
カレーうどん	81

おかずメニュー	人数(人)
カレーライス	340
豚ミックス丼	124
スープカレー	123
味噌カツ	99
ハヤシライス	97



デザートメニュー	人数(人)
アイスクリム	377
温州みかんゼリー	230
フルーツ白玉	113
牛乳プリン	107
ごまだんご	81

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20日～24日の給食週間中になります。どうぞお楽しみに！

1位のメニューは昨年と変わらずで、子供たちの支持率がとても高かったです。



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。(775-5111)		15日 780kcal きつねうどん ごまポテト オレンジ (国産)	16日 794kcal チキンウインナーライス ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	17日 799kcal ごはん すき焼き 揚げえびシュウマイ のりとあさりの佃煮
20日 828kcal ☆揚げパン (ワケ味) (リフトアップ) ワタンスープ チキンナゲット 中華サラダ	21日 892kcal ☆カレーライス 小松菜とコーンのサラダ ☆温州みかんゼリー	22日 794kcal ☆味噌ラーメン 大学芋 パイン (缶)	23日 853kcal ☆ピピンパ 野菜コロック りんご ☆アイスクリーム	24日 882kcal ☆豚ミックス丼 味噌汁 オレンジ (国産)
◆ソフトパン ◆ワタ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ ママ 長ネギ 生姜 にんにく 鳥がら 豚骨 昆布 ◆冷凍チキンナゲット(鉄強化) ◆ハム 緑豆春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 ごま	◆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 カレー 鶏がらスープ ◆ハム 小松菜 ホールコーン ごま ◆冷凍ゼリー	◆ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 豆板醤 ごま油 もやし ママ ほうれん草 長ねぎ 茎がら 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつま芋 水あめ ごま	◆胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 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 ◆冷凍ポテトコロック ◆カップアイスクリーム(49g)	◆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 ◆油揚げ 小松菜 えのきたけ 昆布 削り節(ムロ)
27日 822kcal 背割コッペ コーンシチュー 焼きフランク (ケチャップソース) あさりのサラダ	28日 866kcal ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え	29日 794kcal パスタシーフード マトソース コロコロサラダ ヨーグルト	30日 788kcal ひじきごはん チキンカツ ごま和え	31日 743kcal ごはん 青菜丸子湯 野菜春巻 (ひじき入り) オレンジ (国産)
◆ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆ポークファンク ◆あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま	◆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 ◆かつおししゃも 小麦粉 かたくり粉 ◆小松菜 もやし 切りのり	◆ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マツタケ セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 トマトピューレ ホールマト 鶏がらスープ ◆ハム 高野豆腐 人参 きゅうり ホールコーン ごま ◆カップヨーグルト(90g)	◆胚芽米 大麦 昆布(だし) 人参 鶏肉 ひじき 油揚げ しいたけ グリンピース ◆鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 ◆小松菜 もやし すりごま	◆豚肉 焼き豆腐 パン粉 生姜 卵 かたくり粉 チンゲン菜 しいたけ きくらげ 昆布 削り節(ムロ) ◆野菜春巻(ひじき入り)

鮭ミックス丼



～作り方～

- ① ご飯を炊く。
- ② 鮭と厚揚げは1.5cmくらいの角切りにし、それぞれ、しょうゆ・酒・すりおろしたしょうかを合わせたA・Bにつけておく。
- ③ 小麦粉とかたくり粉を合わせ、②にまんべんなくつけ、油でカラッと揚げる。
- ④ たまねぎ・たけのこ・にんじんはせん切りにする。
- ⑤ 油を熱し、たけのこ、にんじん、たまねぎの順に炒め、水を入れて加熱し、Cの調味料を入れて味をととのえる。
- ⑥ ③の揚げた鮭と厚揚げを加え、味をよくからませる。
- ⑦ 最後に白ごまをふり、ごはんの上に乗せる。
(1人分 463Kcal)

～材料 4人分～

ごはん
 鮭 160g(切り身2切れ)
 しょうゆ 小さじ
 A 酒 小さじ
 生姜 1かけ
 小麦粉 小さじ2
 かたくり粉 小さじ2
 揚げ油
 厚揚げ 1/2丁
 しょうゆ 小さじ
 B 酒 小さじ
 しょうが 1かけ
 小麦粉 小さじ2
 かたくり粉 小さじ2
 揚げ油

人気メニュー「豚ミックス丼」の鮭バージョンです。食べ応え大満足の1品ですよ。

たまねぎ 60g(1/4個)
 たけのこ水煮 20g(1/2本)
 人参 20g(3cm)
 サラダ油 小さじ
 しょうゆ 大さじ2
 砂糖 小さじと1/2
 C 酒 小さじ
 みりん 小さじ
 水 50ml
 白いりごま 小さじ