



2月

給食だより

令和7年(2025年)1月31日
札幌市立屯田中央中学校

2月は「生活習慣病予防月間」です

生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身に付いた生活習慣を、大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が乱れると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などを引き起こす恐れがあります。これらの病気は、生活習慣が原因のひとつになることから「生活習慣病」といわれます。

中学生でも生活習慣が将来の病気につながることもあるので留意しましょう。



生活習慣病を予防するために…

バランスよく食べよう

栄養素にはそれぞれに体にとって大切な働きがあります。「主食+主菜+副菜」を心がけて、いろいろな食材を食べるようにしましょう。また栄養バランスのとれた給食を残さず食べることも大切です。

+10(プラス・テン)から始めよう

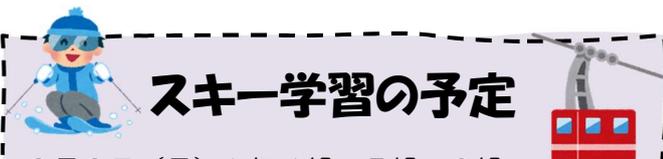
今より10分多く体を動かすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3~4%減らせることがわかっています。また体を動かすことでストレスの解消にもつながります。毎日最低60分以上体を動かしましょう。

食塩のとりすぎに注意しよう

塩分をとりすぎると高血圧症の原因になります。日頃からうす味を心がけましょう。野菜に豊富に含まれている「カリウム」には、余分な「ナトリウム」を体外へ排出する働きがあります。1日350g以上の摂取を心がけましょう。

おやつを食べすぎに注意しよう

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。食べる時間と食べる量を決めて、おにぎりや果物、乳製品などを食べるとよいでしょう。



スキー学習の予定

2月3日(月) 1年4組・5組・6組
2月5日(水) 2年1組・2年・3組・8組
2月7日(金) 2年4組・5組

※スキー学習の日は弁当持参となります。
またスキーが中止の場合も弁当持参となります。



学校給食週間

2月3日(月)~2月7日(金)までの5日間は「給食週間」です。期間中は、給食週間特別号のおたよりの発行や、3年生がリクエストした給食の登場、テレビ放送で給食ができるまでの様子を紹介する予定です。給食を楽しくおいしく食べたり、給食への感謝の気持ちを高めたりする5日間になればと思います。

2月の予定献立

月	火	水	木	金
3 節分献立 豆とひき肉のカレー ポテトチップサラダ 	4 きつねうどん スパイシーポテト はっさく	5 ビビンバ 野菜コロケ フルーツ白玉	6 ごはん さつま汁 ザンギ おかかふりかけ	7 揚げパン(シュガー) 北区産オニオンスープ ラーメンサラダ 
給食週間～3年生がリクエストした人気の給食が登場します～				
ごはん・牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・いんげんまめ・レーズン・トマト缶/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごたけ・小松菜/じゃがいも/はっさく	胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・ごま/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・ごま/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・ぶどう缶・白玉もち	ごはん/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが/鶏肉・しょうが・にんにく・卵/しらす・糸かつお・のり・ごま	ソフトフランスパン/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ/ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・コーン・人参・ごま
10 とりめし 凍み豆腐の天ぷら 磯和え(小松菜・もやし)	11 建国記念日 	12 給食なし 	13 3年生なし ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 サバのソース焼き おひたし (ほうれん草・もやし)	14 ロールパン ポテトグラタン あさりのサラダ デコポン
胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/凍り豆腐・卵/小松菜・もやし・のり	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・凍り豆腐・卵/小松菜・もやし・のり	胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・凍り豆腐・卵/小松菜・もやし・のり	ごはん/豆腐・えび・人参・玉ねぎ・長ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・にんにく/さば・しょうが・ごま/ほうれん草・もやし・糸かつお	ロールパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・粉チーズ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参・ごま/デコポン
17 北区産玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁(高野豆腐・小松菜) いよかん 	18 五目うどん チーズポテト パイン缶	19 たきこみいなり いわしのみぞれかけ からし和え (小松菜・もやし・ハム)	20 8組なし ごはん 五目煮 サケフライ のりの佃煮	21 8組なし 黒コッパン クリームシチューカレー風味 厚揚げサラダ 黄桃缶
ごはん・えび・あさり・さくらえび・しらす・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵/凍り豆腐・小松菜/いよかん	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・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	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干しいたけ・ごま/いわし・大根・しょうが/ハム・小松菜・もやし	ごはん/豚肉・しょうが・大根・人参・厚揚げ・凍り豆腐・こんにやく・ひじき入りさつま揚げ・干しいたけ・さやいんげん/鮭/のり・ひじき・水あめ	黒コッパン/豚肉・セロリー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/黄桃缶
24 天皇誕生日 振替休日 	25 バターコーンラーメン 青のりポテト パイン缶	26 チキンウインナーライス 北海道産ブリカツ 小松菜とベーコンのサラダ	27 豚ミックス丼 味噌汁(豆腐・わかめ) はまさき 	28 ツイストパン キャロットポタージュ 白身魚のハーブ焼き 黄桃缶
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・人参・ほうれん草・長ねぎ・コーン・わかめ・バター/じゃがいも・青のり/パイン缶	胚芽精米・大麦・バター・トマト缶・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/ぶり/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/豆腐・わかめ・長ねぎ/はまさき	ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/豆腐・わかめ・長ねぎ/はまさき	ツイストパン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/たら・にんにく/黄桃缶

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かきが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。