

# 給食だより 12月

令和7年(2025年)11月28日

札幌市立厚別中学校

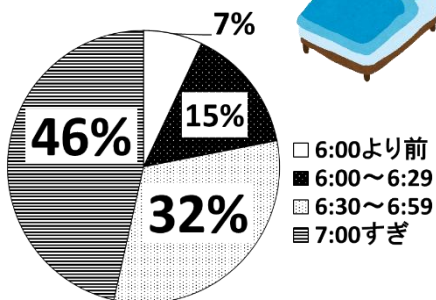
鮮やかな紅葉の景色も終わりを迎え、冬本番の寒さとなりました。風邪やインフルエンザが流行していますので、免疫力を高めるためにビタミンやたんぱく質をしっかりと摂れる「おかずのそろった食事」を心掛けましょう。



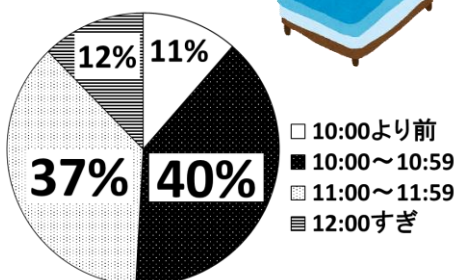
## 「早起き・早寝・朝ごはん」で毎日を元気に！

「早起き・早寝・朝ごはん」は、生活リズムを整えて健康的な毎日を過ごすための合言葉です。今年6月、札幌市内の小学5年生・中学2年生を対象に実施された「健康と食生活に関する調査」における**厚別中2年生**の結果とともに、それぞれの大切さについてご紹介します。

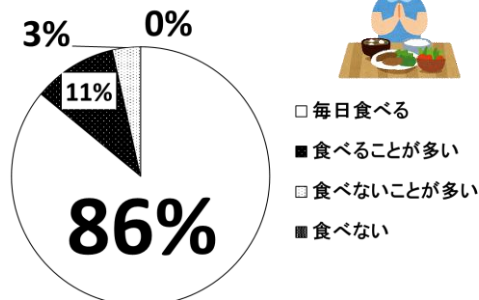
### \* 早起き \*



### \* 早寝 \*



### \* 朝ごはん \*

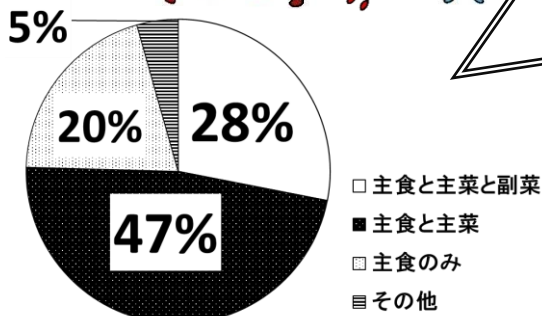


朝起きて光を浴びることは、**脳内の体内時計をリセットし、規則正しい生活を送るために重要です。**人間には目覚めてから約 15 時間後に眠くなるというメカニズムがあります。早寝をするためには、**まずは早起きを心がけることが大切**となります。

就寝時刻が遅いことは、睡眠時間の短縮や起床時刻の遅延につながります。これは、**生活リズムが乱れ、脳の働きや身体の成長にも影響します。**また、就寝時刻の遅延が起床時の空腹感を減退させ、朝ごはんの欠食につながります。遅くても**11時までに就寝**しましょう。

朝ごはんは、**脳や体の栄養補給をし、体内時計をリセットする重要な食事**です。本調査では、「朝ごはんを食べる生徒ほど疲労感やイライラ感が少ない」という結果も出ていて、**朝ごはんは日中の体調や心の安定にも影響を及ぼすことが分か**ってきています。

### \* 朝ごはんの内容 \*



朝ごはんは、「食べるか食べないか」に加え、「何を食べるか」が**重要**です。これは、脳や体のエネルギー源である炭水化物(糖質)をエネルギーに変換するには、ビタミンや無機質(ミネラル)などさまざまな栄養素を必要とするからです。また、主食(ごはん・パン・麺)のみの食事は、糖質が摂れるものの、返って低血糖を引き起こし、集中力を低下させる要因となります。したがって、朝ごはんには**主食だけでなく主菜や副菜などの「おかず」も用意**することが、成長や健康に加えて集中力や記憶力、作業能率の向上につながると考えられています。



# 12月の予定献立



| 月                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                                                                                                                                                                                                           | 水                                                                                                                                                                                                           | 木                                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><b>ごはん</b><br><b>豆腐のトロトロ煮</b><br><b>揚げえびシュウマイ</b><br><b>ごま和え</b><br><small>精白米・豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・鶏がらスープ/玉ねぎ・いとよりだいすり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白(大豆)・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉/ほうれん草・もやし・ごま</small> | <b>2</b><br><b>コッペパン</b><br><b>ミートパスタグラタン</b><br><b>小松菜とコーンのサラダ</b><br><b>パイン缶詰</b><br><small>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・小麦粉・バター・ケチャップ・チーズ・ホールトマト・中濃ソース・鶏がらスープ・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ/ハム・小松菜・コーン・ごま</small>                           | <b>3</b><br><b>根菜のスープカレー</b><br><b>あさりのスパゲティサラダ</b><br><small>精白米・豚肉・にんにく・じゃが芋・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セリ・りんごソース・生姜・にんにく・ダイオマ/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま油・ごま</small>                                                     | <b>4</b><br><b>味噌バターコンラーメン</b><br><b>スパイシーポテト</b><br><b>みかん</b><br><small>ソウメン(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・ミマ・ほうれん草・長ねぎ・バター・コーン/じゃが芋・パセリ</small>                      | <b>5</b><br><b>五目ごはん</b><br><b>ほっけのオートミールフライ</b><br><b>磯和え</b><br><small>胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干椎茸・グリーンピース/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/小松菜・もやし・のり</small>                                   |
| 797kcal 2.3g                                                                                                                                                                                            | 781kcal 3.2g                                                                                                                                                                                                                                                | 742kcal 2.5g                                                                                                                                                                                                | 690kcal 1.9g                                                                                                                                                                    | 663kcal 2.0g                                                                                                                                                                                    |
| <b>8</b><br><b>豚ミックス丼</b><br><b>味噌汁</b><br><b>紅まどんな</b><br><small>精白米・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/もやし・油揚げ</small>                                                                             | <b>9</b><br><b>横割パンズ</b><br><b>ポーククリームシチュー</b><br><b>釧路産たらフライ</b><br><b>(ケチャップソース)</b><br><b>スライスチーズ</b><br><b>りんご缶</b><br><small>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/すけとうだら・パン粉・小麦粉・植物油脂(大豆)・澱粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ</small> | <b>10</b><br><b>ごはん</b><br><b>醤油おでん</b><br><b>ひじき春巻</b><br><b>おかかふりかけ</b><br><small>精白米/ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・うずらの卵・ひじき入りがんも・厚揚げ・こんにやく・人参・大根・ふき・昆布/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・植物油脂(ごま・大豆)・澱粉・小麦粉/しらす干し・糸かつお・のり・ごま</small> | <b>11</b><br><b>パスタボンゴレ</b><br><b>フレンチポテト</b><br><b>スイートグレープゼリー</b><br><small>ソウパスタ(小麦粉)・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ホール・ピューレ)・中濃ソース・鶏がらスープ/じゃが芋</small> | <b>12</b><br><b>豆腐入りカレーピラフ</b><br><b>チキンナゲット</b><br><b>フルーツサワー</b><br><small>胚芽米・大麦・バター・ベーコン・焼豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ/鶏肉・植物性たん白・パン粉・澱粉・おから・小麦粉・コーンフラワー・クッキー粉/果物缶(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト</small> |
| 837kcal 2.3g                                                                                                                                                                                            | 860kcal 3.7g                                                                                                                                                                                                                                                | 775kcal 2.2g                                                                                                                                                                                                | 795kcal 3.1g                                                                                                                                                                    | 758kcal 2.2g                                                                                                                                                                                    |
| <b>15</b><br><b>味噌かつ丼</b><br><b>けんちん汁</b><br><b>みかん</b><br><small>精白米・豚肉・小麦粉・卵・ごま油・ごま/鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ</small>                                                                                 | <b>16</b><br><b>黒コッペパン</b><br><b>キャロットポタージュ</b><br><b>カレーコロッケ</b><br><b>もやしのごまサラダ</b><br><small>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・植物油脂・生乳・小麦粉・パン粉/小松菜・もやし・人参・豆板醤・ごま</small>                                 | <b>17</b><br><b>ごはん</b><br><b>豆腐の中華煮(えび入)</b><br><b>ししゃものから揚げ</b><br><b>ナムル</b><br><small>精白米・豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・干椎茸・さくらげ・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉/カラフルししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉/ハム・小松菜・もやし・人参・豆板醤・ごま油・ごま</small>     | <b>18</b><br><b>肉うどん</b><br><b>かぼちゃのいとこ煮</b><br><b>洋なし缶</b><br><small>ソウ麺(小麦粉)・豚肉・油揚げ・うど・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまご茸/かぼちゃ・あずき・白玉もち</small>                                            | <b>19</b><br><b>ポークウインナーライス</b><br><b>高野豆腐のフライ</b><br><b>切干大根のサラダ</b><br><small>胚芽米・大麦・バター・トマトソース・ポークウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉/切干大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま・ごま油</small> |
| 850kcal 1.8g                                                                                                                                                                                            | 799kcal 3.1g                                                                                                                                                                                                                                                | 809kcal 3.0g                                                                                                                                                                                                | 745kcal 1.9g                                                                                                                                                                    | 789kcal 3.1g                                                                                                                                                                                    |
| <b>22</b><br><b>和風そぼろごはん</b><br><b>いわしのカリカリフライ</b><br><b>治部煮</b><br><small>精白米・鶏肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/まいわし・水飴・生姜・じゃが芋・澱粉・玄米粉・米粉/パン粉/鶏肉・干椎茸・焼き麴・里芋・人参・さやいんげん・片栗粉</small>                   | <b>23</b><br><b>ツイストパン</b><br><b>コーンクリームスープ</b><br><b>フライドチキン</b><br><b>黄桃缶</b><br><small>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/コーン(ホール・クリーム)・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉</small>                                                         | <b>24</b><br><b>わかめごはん</b><br><b>さつま汁</b><br><b>焼きハンバーグ</b><br><b>(照り焼きソース)</b><br><small>胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・さつま芋・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・卵・牛乳・片栗粉</small>                                | <b>25</b><br><b>しょうゆラーメン</b><br><b>アメリカンドック</b><br><b>りんご</b><br><small>ソウメン(小麦粉)・豚肉・ミマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/ポークウインナー・小麦粉・卵・牛乳</small>                          | <b>全員ランチマットの御準備をお願いします。</b><br><b>給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。</b><br>                                                                                                                       |
| 791kcal 1.7g                                                                                                                                                                                            | 775kcal 2.8g                                                                                                                                                                                                                                                | 751kcal 2.8g                                                                                                                                                                                                | 779kcal 2.6g                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |

- 牛乳は、毎日200mLつきます。  
～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～
- 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。
- 給食で使用している主な食材を載せています。( / は、献立の区切りです。)
- 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。
- 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。
- 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。

今年はずかぜを  
ひきま宣言!

## かぜ予防のポイント



1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする