

給食だより 1月



令和7年(2025年)12月25日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校



冬休みは、家族で食事をする「共食」の機会が増えることと思います。会話を楽しみながら食事をする、食事のマナーを確認するなど、家族で食を通じてコミュニケーションを取る機会としていただけると幸いです。また、休みが続くと生活リズムが乱れやすくなります。体調不良の原因になりますので、できる限り規則正しい生活を心掛けましょう。

おせち料理で、新年を迎えましょう！

おせち料理は、江戸時代から一般的なものとなったとされています。おせち料理にはいろいろな種類がありますが、その料理や使用する食材には、それぞれ願いが込められています。意識しながらいただきます！



黒豆

「まめ(まじめ・健康)に暮らせま
すように」という願いが込めら
れています。黒豆の黒色には、
厄除けの意味もあります。



数の子

数の子にはしんの子ども
です。たくさんの卵をもつ
ことから、「子孫繁栄」の
願いが込められています。



田作り

別名「ごまめ」といいます。
いわしを田の肥料としてい
たことから、「五穀豊穰」の
願いが込められています。



伊達巻き

形が巻物(書物)を連想させ
ることから、「知識が増える」
「学業成就」といった願いが
込められています。



えび

曲がった腰と長いひげが
ある見た目から「長生き
できますように」という願
いが込められています。



紅白なます

大根の「白」とにんじんの「赤」
の色合いがお祝いの水引を
表し、「一家の平和を願う縁
起物」とされています。



栗金団

「金運や勝負運が上がり
ますように」という願いが
込められています。



里芋

種芋に子芋・孫芋がたくさん
つくことから、「子孫繁栄」の
願いが込められています。



れんこん

穴から先が見通せることから
「将来の見通しがよい」という
意味が込められています。

おせち料理以外の年末年始の行事食

年越しそば(12月31日)

日本には、大みそかの夜に家族そろって「そば」を食べる習慣があります。そばは、細長いことから「長生きできますように」という願いが込められています。また、噛み切りやすいことから、「一年の苦労や厄災を断ち切る」という意味もあります。



鏡開き(1月11日)

正月にまつる餅は、「神が新しい生命を与え、私たちはそれを食べることで新しい生命をいただくことができる」といわれています。また、お雑煮には「無病息災」の願いが込められています。お供えした餅をお雑煮でいただきます。





1月の予定献立



月	火	水	木	金
<div>■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。～</div> <div>■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。</div> <div>■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。)</div> <div>■献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。</div> <div>■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。</div> <div>■魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。</div>		<div>全員ランチマットの御準備をお願いします。 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。</div> <div></div>	<div>15 (始業式)</div> <div>広東メン 大学芋 みかん</div> <div></div> <div>ソウメン(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・えび・いか・玉ねぎ・もやし・白菜・人参・たけのこ・シイタケ・干椎茸・きくらげ・チンゲン菜・ごま油・片栗粉/さつまいも・水飴・ごま</div> <div>763kcal 1.7g</div>	<div>16</div> <div>エスカロップ ほうれん草とコーンのサラダ</div> <div></div> <div>胚芽米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・鶏がらスープ/ハム・ほうれん草・コーン・ごま</div> <div>767kcal 2.2g</div>
<div>19</div> <div>ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル</div> <div></div> <div>精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・オニオンソース・ごま油・豆板醤・片栗粉/豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・小麦粉・小麦たん白・澱粉・生姜/ハム・小松菜・もやし・人参・豆板醤・ごま・ごま油</div> <div>840kcal 2.7g</div>	<div>20</div> <div>横割バンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ (照り焼きソース) スライスチーズ 天草</div> <div></div> <div>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・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/豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・片栗粉</div> <div>814kcal 3.9g</div>	<div>21</div> <div>ごはん 肉片湯(ローペンタン) ししゃものカレー天ぷらのりとあさりの佃煮</div> <div></div> <div>精白米/豚肉・生姜・片栗粉・人参・白菜・干椎茸・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・ごま油・鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・卵/あさり・生姜・のり・ひじき・水飴</div> <div>782kcal 2.7g</div>	<div>22</div> <div>味噌うどん チーズフォンデュサンド りんご</div> <div></div> <div>ソウ麺(小麦粉)・鶏肉・生姜・にんにく・ごま油・ごま・油揚げ・つと・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ/じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・植物油(大豆)・大豆たん白・澱粉</div> <div>711kcal 2.2g</div>	<div>23</div> <div>鶏ごぼうごはん サケフライ(中濃ソース) からし和え</div> <div></div> <div>胚芽米・大麦・鶏肉・焼豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/秋鮭・パン粉・小麦粉・大豆たん白・澱粉・中濃ソース/ハム・小松菜・もやし</div> <div>757kcal 2.5g</div>
<div>26</div> <div>カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ パイン缶詰</div> <div></div> <div>精白米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・リンゴソース・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレールー・ケチャップ・鶏がらスープ/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま</div> <div>807kcal 2.2g</div>	<div>27</div> <div>角食 味噌ワンドンスープ チキンカツ チョコクリーム</div> <div></div> <div>小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ワンドン皮(小麦粉)・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ</div> <div>720kcal 3.2g</div>	<div>28</div> <div>ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます</div> <div></div> <div>精白米/白玉もち・鶏肉・つと・高野豆腐・人参・大根・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸/ぶり・生姜・ごま/大根・人参</div> <div>805kcal 1.8g</div>	<div>29</div> <div>パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ 国産温州みかんゼリー</div> <div></div> <div>ソウパスタ(小麦粉)・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ピューレ・ホール)・中濃ソース・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/みかん果汁</div> <div>752kcal 2.9g</div>	<div>23</div> <div>焼豚チャーハン 星のコロケ ヨーグルト和え</div> <div></div> <div>胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・コーン・干椎茸・グリーンピース・ごま油/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・パン粉・小麦粉/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)・ヨーグルト</div> <div>776kcal 1.9g</div>

朝ごはんを食べましょう!

朝ごはんを食べると、次のような効果が得られます。

①体のリズムが整う

体内時計がリセットされるため。

②エネルギーが補給できる

睡眠中にもエネルギーは消費されます!

③脳や体が活発に働く

消化管が動き始め、体温が上昇するため。

④排便が促される

胃腸が刺激されるため。

摂取したエネルギー源を効率よく利用できるようにするために、「主食(ごはん・パン等)」だけでなく「主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)」や「副菜(野菜やいも等のおかず)」を組み合わせる食べ方にしましょう!



かぜの予防 5つのポイント

1

栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3

外で元気に遊び体力をつける



5

人混みをさけるようにする



2

夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4

室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

