

# 給食だよい 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だと思います。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たと幸いです。

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しょう！



### 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

数の子はにしんの子どもです。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、「五穀豊穣」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、噛み切れやすいことから、「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、「神が新しい命を与え、私たちはそれを食べることで新しい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しょう。



# 1月の予定献立

月

火

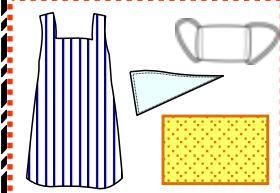
水

木

金

- 牛乳は、毎日200mLづきます。  
～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。

全員ランチマットの  
御準備をお願いします。  
給食当番は、エプロン・  
三角巾(帽子)・マスク  
も御準備ください。



15 (始業式)  
広東メン  
大学芋  
みかん



ソフトラーメン(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・シマ・干  
椎茸・きくらげ・チキン葉・ごま油・  
片栗粉/さつまいも・水餡・ごま

16

エスカロップ  
ほうれん草とコーンのサラダ



763kcal 1.7g

767kcal 2.2g

19

ごはん  
マーボー豆腐  
揚げぎょうざ  
ナムル



精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・オイスター  
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

840kcal 2.7g

20

横割パンズ  
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



小麦粉・脱脂粉乳・卵・マークリン  
ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ハ  
セリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チ  
ーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/豆腐・鶏  
肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・  
片栗粉

814kcal 3.9g

21

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



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・鶏ガラス  
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・  
水餡

782kcal 2.7g

22

味噌うどん  
チーズフォンデュサンド・コロッケ  
りんご



ソフト麺(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・植物油脂(大豆)・大豆たん  
白・澱粉

711kcal 2.2g

23

鶏ごぼうごはん  
サケフライ(中濃ソース)  
からし和え



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

757kcal 2.5g

26

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



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・グリビース・小麦粉・カレール・ケ  
チャップ・鶏ガラスープ/ベーコン・ほうれ  
ん草・もやし・ごま

807kcal 2.2g

27

角食  
味噌ワンタンスープ  
チキンカツ  
チョコクリーム



小麦粉・脱脂粉乳・卵・マークリン  
ンサン皮(小麦粉)・豚肉・生姜・にん  
にく・豆板醤・ごま油・シマ・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

720kcal 3.2g

28

ごはん  
白玉汁  
ぶりの味噌照り焼き  
紅白なます



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

805kcal 1.8g

29

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



ソトパスタ(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・ハセリ・小麦  
粉・ケチャップ・トマト(ピュレ・ホール)・中  
濃ソース・鶏ガラスープ/厚揚げ・生姜  
片栗粉・小麦粉・キハッキ・きゅうり・  
人参・ごま油・ごま・みかん果汁

752kcal 2.9g

23

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・豚肉・長ねぎ・にん  
にく・生姜・人参・玉ねぎ・コーン・干  
椎茸・グリーンソース・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(みかん・パイン・黄  
桃・梨)・ヨーグルト

## 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)」  
を組み合わせて食べるようにしましょう！

### 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

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

3 外で元気に遊び体力をつける

4 室内の換気と温度・湿度  
の調節を心がける

5 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも  
忘れずに行いましょう！