

給食だより

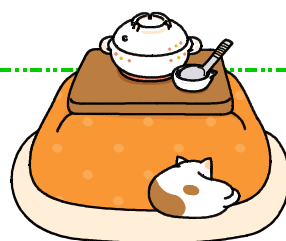
1月

令和7年12月25日
札幌市立北都中学校
札幌市立厚別北中学校



早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。
厳しい寒さが続くこの時期、インフルエンザをはじめ、新型コロナウイルス、ノロウイルス等の感染症も心配です。石けんでの手洗いやうがいをこまめに行い、ウイルスが体の中に入るのを防ぎましょう。
さらに、栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、病原体に打ち勝つ「免疫力」を高めることも大切です。充実した冬休みを過ごすためにも、健康管理をしっかりと行いましょう。

3学期の給食は1月16日(金)からです。清潔なランチマット・ハンカチを忘れずに（給食当番はエプロン・三角巾・マスクも）準備してください。



月	火	水	木	金
			15日	16日
 1月予定献立			始業式 	焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え 米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリーンピース ごま油 / 星 のコロッケ なたね油 / み かん缶 パイン 缶 黄桃缶 なし缶 ヨーグルト /
19日	20日	21日	22日	23日
揚げパン ワタンスープ 小松菜サラダ ベビーチーズ	ご飯 マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ 小松菜のナムル	味噌うどん ごまだんご 天草オレンジ 	鶏ごぼうごはん 鮭フライ 磯和え	カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ パイン缶
ソフトフランスパン なたね油 / ワタンスープ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 / ロースハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油 /	白飯 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ みそ ごま油 かたくり粉 / ひじき入りぎょうざ なたね油 / ロースハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 白ごま /	ソフトめん 鶏肉 生姜 にんにく ごま油 豆みそ 赤みそ 白すりごま 油揚げ つと 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ / 白玉もち 黒すりごま / 天草 オレンジ	米大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 みそ ごぼう 人参 油揚げ 油 白ごま / サケフライ なたね油 / 小松菜 もやし 切りのり /	白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく 小麦粉 油 / パラベーコン ほうれん草 もやし 油 白ごま / パイン缶
26日	27日	28日	29日	30日
背割コッペ ポテトグラタン チリドック あさりのサラダ	肉炒め丼 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) さつまいも天ぷら	長崎ちゃんぽん (えび入り) かぼちゃチーズフライ りんご	エスカロップ もやしの ごまサラダ	ビビンパプ ワカメスープ 揚げポークシュウマイ
背割コッペ パラベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 パセリ / ポークウインナー 玉ねぎ トマト / あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま /	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく かたくり粉 ごま油 白ごま / 高野豆腐 塩わかめ 長ねぎ みそ / さつまいも 小麦粉 卵 なたね油 /	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 油 むきえび つと もやし 人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ごま油 / かぼちゃ チーズフライ なたね油 / りんご	米 大麦 バター パセリ たけのこ 油 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト / ほうれん草 もやし 人参 赤みそ 白すりごま /	白飯 豚肉 焼き豆腐 メンマ 油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま 長ねぎ 生姜 にんにく ごま油 / 塩わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油 / ポークシュウマイ なたね油 /

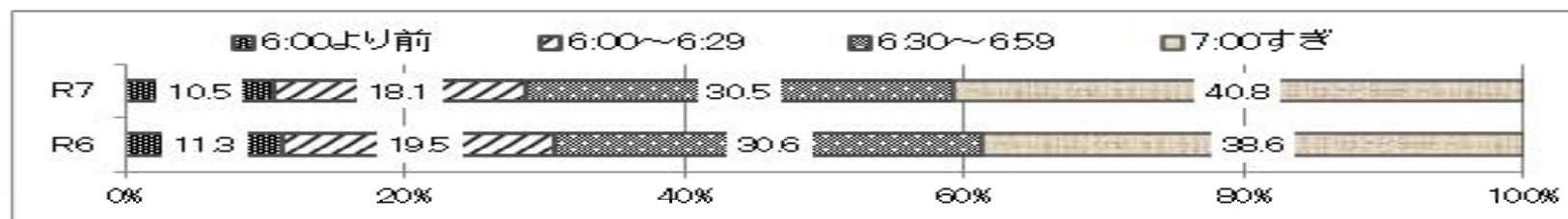
冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん！」



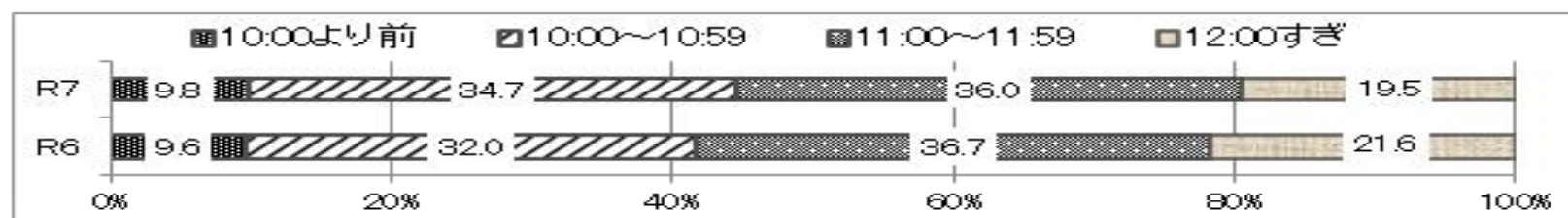
6月に札幌市内の中学校2年生を対象に実施された「健康と食生活に関する調査」(札幌市学校給食栄養士会実施)の結果がまとまりましたのでお知らせいたします。

札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査結果＜中学校2年生＞

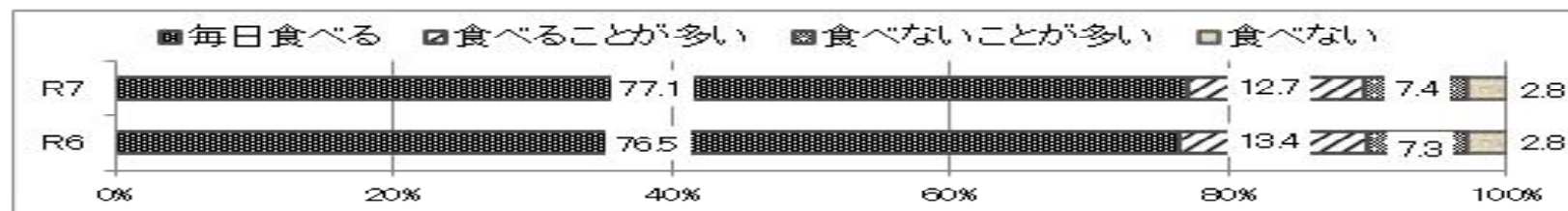
＜朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？＞



＜夜は 何時ごろ 寝ることが 多いですか？＞



＜朝食は 食べますか？＞



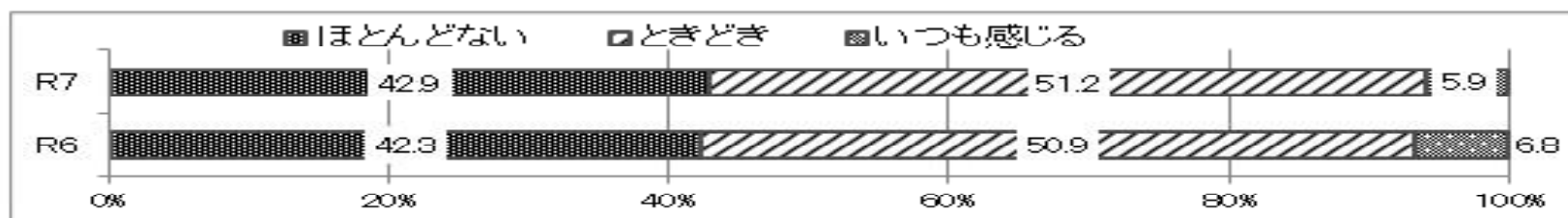
＜朝食は どのようなものを 食べることが 多いですか？＞



＜体がだるい、つかれると 感じたことは ありますか？＞



＜イライラして 落ち着かないことが ありますか？＞



「早寝、早起き、朝ごはん」及び運動週間は、健やかな心と体の成長を促し、楽しく豊かな生活を送る基本となります。今回の調査では「朝食を毎日食べる」と答えた人の割合が昨年度よりも多くなりました。夜にしっかりと眠り、早起きして朝食をとることは“1日のエネルギー源の補給”だけでなく、疲労感の軽減や、気持ちの安定にもつながります。