

* 給食だより * 1月

令和7年(2025年)
12月23日
札幌市立北光小学校



26日から、いよいよ冬休みが始まります。年末年始は、普段と違う特別な食事をとることがあったり、家族と一緒に食事をする時間が増えたりすることと思います。おいしい食事をしみつつ、食べ過ぎが続いたり、夜食のとり過ぎが続いたりしないように気を付けましょう。

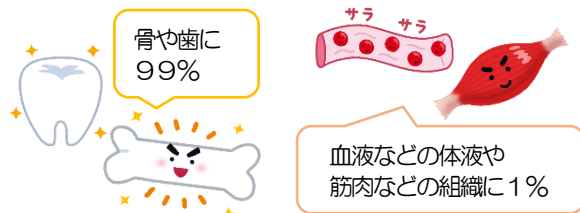


冬休み中に「カルシウム貯金」をしましょう！

カルシウムとは

カルシウムは、体内のカルシウムの99%が骨と歯に、残りの1%は血液などの体液や、筋肉などの組織にあります。この1%の血中カルシウムは、出血を止める働きや神経の働きなど、生命活動に重要な役割を果たしています。

血中カルシウムが不足すると、骨を壊して血中カルシウムを補います。血中カルシウムの不足が続くことで骨にあるカルシウムがどんどん壊されていき、骨がスカスカの状態＝骨粗しょう症になってしまうのです。骨粗しょう症を防ぐためには、20代までに骨密度を高めることがとても重要になります。



カルシウム摂取量のめやす

推奨量	男子 (mg/日)	女子 (mg/日)
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800

小松菜 1/4束(70g)
119 mg



ひじき 煮物1食分(10g)
140 mg



木綿豆腐 1/2丁(150g)
180 mg



ししゃも 3尾(45g)
149 mg



参考：農林水産省HP

カルシウムをとるには…



牛乳は、他の食材に比べてカルシウムの吸収率が高く、効率よくカルシウムをとることができます。また、そのまま飲んでも、料理やお菓子に使っても良いので、牛乳が好きな方や飲める方にはおすすめです。

牛乳以外では、豆腐などの大豆製品、骨ごと食べられる小魚、野菜や海藻などにも多く含まれています。

給食の牛乳(200mL)では、227 mgのカルシウムを摂ることができます。



月	火	水	木	金
＊牛乳 200ml が毎日つきます。 ＊果物は入荷状況で変更になることがあります。 ＊ししゃもは、子持ちカラフトししゃも(カペリン)を使用します。 ＊あさりやしらす、わかめなどにはエビ・カニの混入があることがあります。			15 3学期始業式 給食ボイラー工事のため 給食無し 短縮 4 時間授業 	16 給食ボイラー工事のため 給食無し 短縮 4 時間授業 
19 給食ボイラー工事のため 給食無し 弁当持参の日 	20 給食ボイラー工事のため 給食無し 弁当持参の日 	21 豚すき丼 みそ汁 黄桃缶 ★豚肉 しらたき たまねぎ だけのこ たもぎたけ ほう れんそう ★凍り豆腐 わか め 長ねぎ	22 しょうゆラーメン 大学いも くだもの ★豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし た まねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くきわかめ ★さつまいも 黒ごま ★あまくさ	23 わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ ★胚芽精米 米粒麦 わかめ 白ごま ★鶏肉 豆腐 つき こんにゃく にんじん だい こん ごぼう 長ねぎ ★ぎょうざ
26 カレーライス たたききゅうり ★豚肉 じゃがいも にんじ ん たまねぎ セロリー り んご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 カレ ールウ ★きゅうり 白ごま	27 横割りバンズ コーンクリーム スープ イカバーグ/照り焼きソ ース あさりの スパゲティサラダ ★コーン ベーコン たまね ぎ にんじん パセリ 小麦 粉 バター 牛乳 豆乳 ス キムミルク チーズ ★イカハンバーグ ★あさり しょうが スパゲ ティ きゅうり にんじん 白ごま	28 ご飯 豆腐とえびの チリソース煮 ししゃものから揚げ おひたし ★豆腐 えび 小麦粉 にん じん 長ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが に んにく かたくり粉 ★カラフトししゃも 小麦粉 かたくり粉 ★こまつな も やし 糸かつお	29 きつねうどん チーズポテト パイン缶 ★油揚げ つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ ほうれ んそう ★じゃがいも パタ ー チーズ 牛乳 スキムミ ルク	30 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ くだもの ★胚芽精米 米粒麦 バター ベーコン にんじん たまね ぎ にんにく ホールコーン ほうれんそう ★十勝大豆コ ロッケ ★みかん

＊給食で使用する食材を毎月の予定献立でお知らせしています。調味料・冷凍加工食品は省略しています。
 ＊献立は諸事情により、変更になることがあります。
 ☆冷凍食品など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。

子どもたちに人気の給食レシピ！～イタリアンスープ～

参考：札幌市学校給食栄養士会 HP

<材料> (4 人分)

ベーコン……………15g (1 枚)
 じゃがいも……………140g (1 と 1/2 個)
 たまねぎ……………100g (約 1/2 個)
 にんじん……………50g (約 1/4 本)
 ホールコーン……………20g
 パセリ……………少々
 マカロニ……………20g
 A { しょうゆ……………大さじ 1/2
 塩……………大さじ 1/2
 こしょう……………適量
 白ワイン……………小さじ 1
 スープ……………600mL

<作り方>

- ① ベーコンはせん切り、玉ねぎ・じゃがいもは角切り、にんじんは小さめの角切りにする。パセリはみじん切りにする。マカロニはゆでておく。
- ② ベーコンをから炒りし、玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ③ スープ・ホールコーン・じゃがいもを入れて煮る。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、A の調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ 最後に、ゆでたマカロニ、パセリ 白ワインを入れる。

※ 給食では、鶏がらなどのスープを使用しています。

給食ではアルファベットのマカロニを使用していますが、シェル型や蝶々型などいろいろなマカロニで楽しめます。

