

# 給食だよ!



令和6年12月24日  
札幌市立北都中学校  
札幌市立厚別北中学校

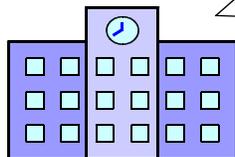


早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。  
インフルエンザが猛威を振るっていますが、厳しい寒さが続くこの時期、  
コロナウイルスやノロウイルス等の感染症も心配です。こまめなうがいと  
石けんでの手洗いを心がけ、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。  
さらに、栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、病原  
体に打ち勝つ「免疫力」を高めることも大切です。充実した冬休みを過ご  
すためにも、健康管理には十分気を付けましょう。

## 3学期の給食は、1月21日(火)からです!

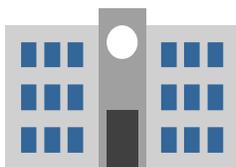
厚別北中学校の給食ボイラーの老朽化が進み、12月26日(木)からボイラーの更新工事が始まります。  
工事終了後、工事検査等があるため始業式から1月20日(月)までの間、給食提供を行うことができません。  
たいへん御不便をおかけいたしますが、その間、弁当を御準備いただく日がございます。つきましては、  
下記のとおりとなりますので、御確認ください。また、北都中学校と厚別北中学校では対応が異なります。  
御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。

### 北都中



- ★1月15日(水)・・・給食なし
- 1月16日(木)・・・弁当持参
- ☆1月17日(金)・・・午前授業
- 1月20日(月)・・・弁当持参

### 厚別北中



- ★1月15日(水)・・・給食なし
- 1月16日(木)・・・弁当持参
- 1月17日(金)・・・弁当持参
- ☆1月20日(月)・・・午前授業

月	火	水	木	金
		15日	16日	17日
1月予定献立		始業式	給食なし	給食なし
20日	21日	22日	23日	24日
給食なし	カレーうどん フレンチポテト 温州みかんゼリー	とりめし ブリカツ ごま和え (小松菜・白菜)	肉炒め丼 味噌汁 (大根・油揚げ) りんご	ロールパン ミートパスタグラタン 切り干し大根のサラダ パイン缶
	ソフトめん 鶏肉 つと 人参 油揚げ たまねぎ ごぼう 干 しいたけ ほうれんそう た もぎたけ 長ねぎ 小麦粉 サ ラダ油 かたくり粉 /フレン チポテト なたね油 /温州み かんゼリー	米 大麦 鶏むね肉 鶏もも肉 しょうが たまねぎ サラダ油 /道産ぶりカツ なたね油 /小 松菜 白菜 白すりごま /	白飯 豚肉 メンマ 人参 サ ラダ油 もやし ほうれん草 たまねぎ りんご しょうが にんにく かたくり粉 ごま 油 白ごま/大根 油揚げ み そ /りんご	ロールパン マカロニ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー サラダ油 小麦粉 バター チーズ トマト パン 粉 パセリ/切り干し大根 ま ぐろ水煮 人参 もやし きゅ うり 白ごま みそ ごま油/
27日	28日	29日	30日	31日
焼豚チャーハン 南瓜コロッケ もやしの ごまサラダ	味噌ラーメン シナモンポテト みかん	エスカロップ 小松菜とコーンの サラダ	和風そぼろごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) 揚げぎょうざ	横割バンズパン ポークシチュー エビバーグ スライスチーズ アップルゼリー
米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干椎茸 グリンピース ごま油 /かぼちゃコロッケ なたね油 /ほうれん草 もやし 人参 みそ 白すりごま/	ソフトラーメン 豚肉 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 白ご ま みそ ごま油 もやし メ ンマ サラダ油 ほうれんそ う 長ねぎ 茎わかめ /さつ まいも なたね油 /みかん	米 大麦 バター パセリ たけ のこ サラダ油 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油 たまね ぎ 人参 しょうが にんにく トマト/ ロースハム 小松菜 コーン 白ごま サラダ油	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干 し大根 干しいたけ 白ごま しょうが ごぼう 人参 油揚 げ ひじき みそ サラダ油/ 厚揚げ 小松菜 みそ /ぎょ うざ なたね油 /	横割バンズパン 豚肉 生姜 にんにく セロリー じゃが いも 人参 玉ねぎ グリン ピース 油 小麦粉 トマト /エビバーグ なたね油 /チ ーズ /りんご 粉寒天/

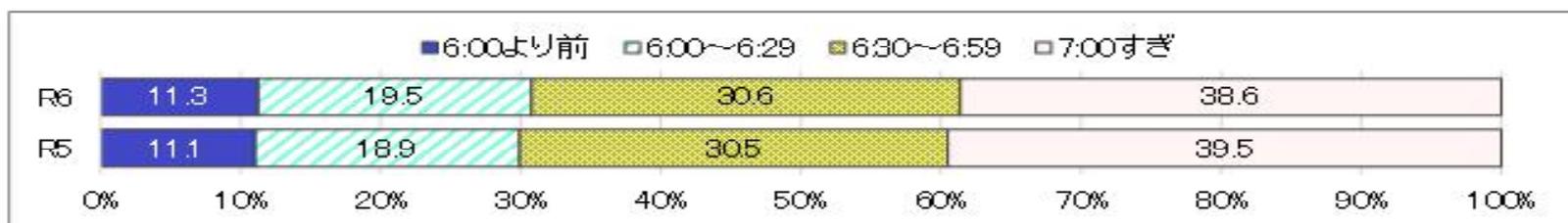
# 冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん！」



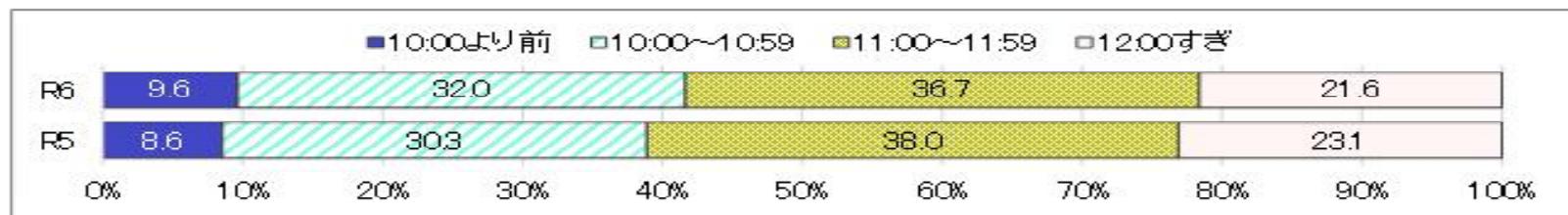
6月に札幌市内の中学校2年生を対象に実施された「健康と食生活に関する調査」(札幌市学校給食栄養士会実施)の結果がまとまりましたのでお知らせいたします。

## 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？>



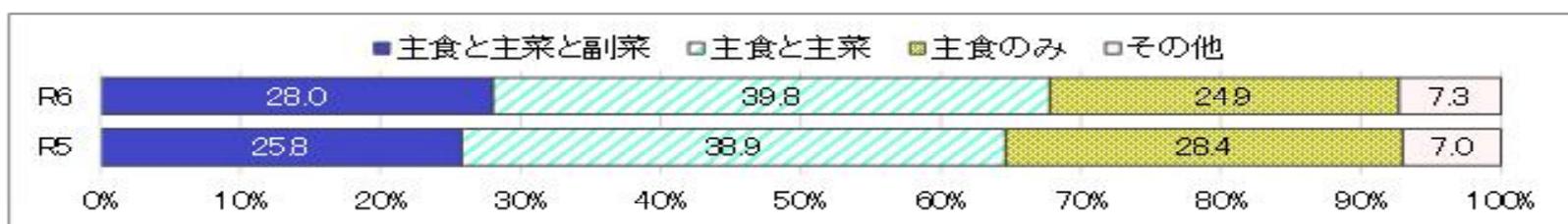
<夜は 何時ごろ 寝ることが 多いですか？>



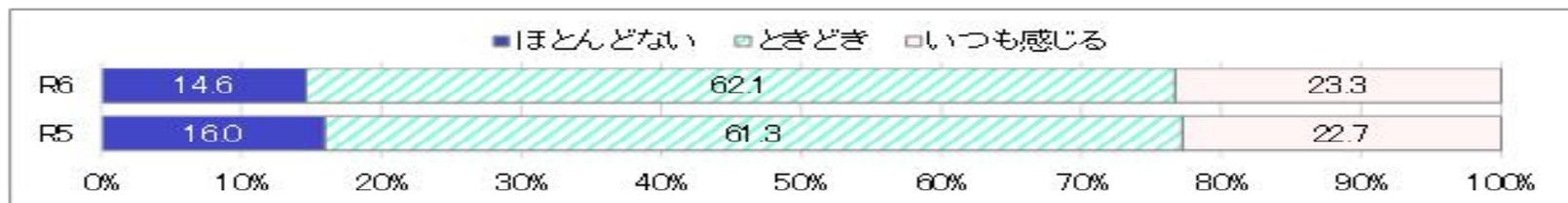
<朝食は 食べますか？>



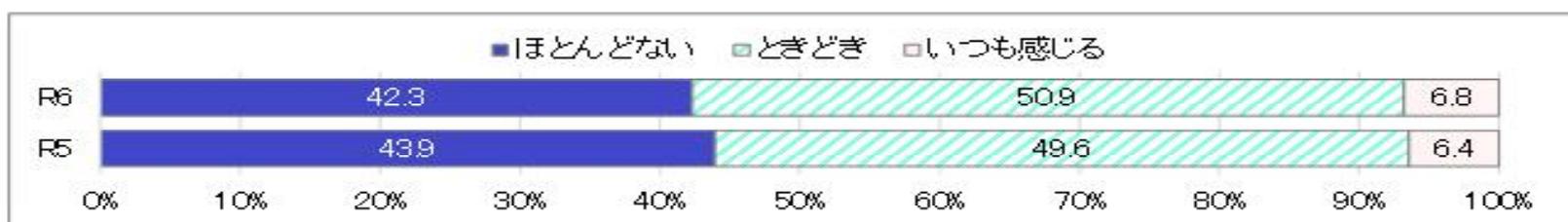
<朝食は どのようなものを 食べる ことが 多いですか？>



<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？>



今回の調査では、少しずつ早寝早起きの習慣のついている人が増えていることがわかります。朝食を「毎日食べる」と回答した人の割合に大きな変化はありませんでしたが、主食・主菜・副菜のバランスを考えて朝食を食べている人は増えてきています。これからも早寝早起きとバランスのよい朝食を意識して、健康な毎日を過ごしていきたいですね。