

# 給食だよい

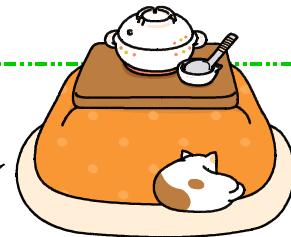
1月

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
				
19日	20日	21日	22日	23日
揚げパン ワンタンスープ 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 小松菜のナムル	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 /ワンタン皮 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 /バラベーコン 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 バラベーコン 玉ねぎ ジャガ芋 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 バセリ/ポークワイン 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 /

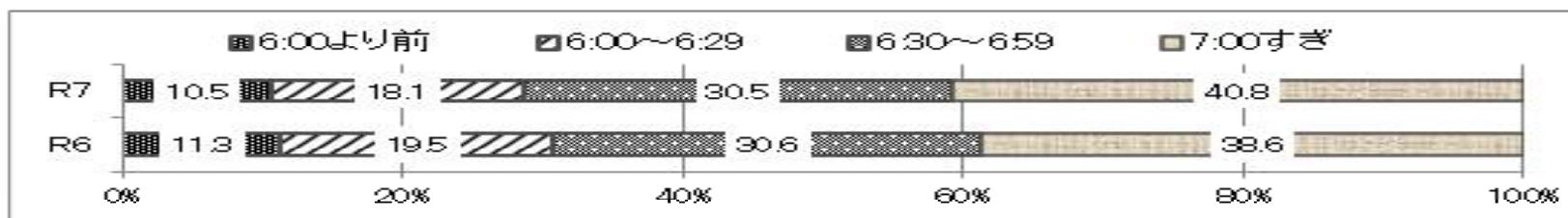
# 冬休みも「早寝・早起き・朝ごはん！」



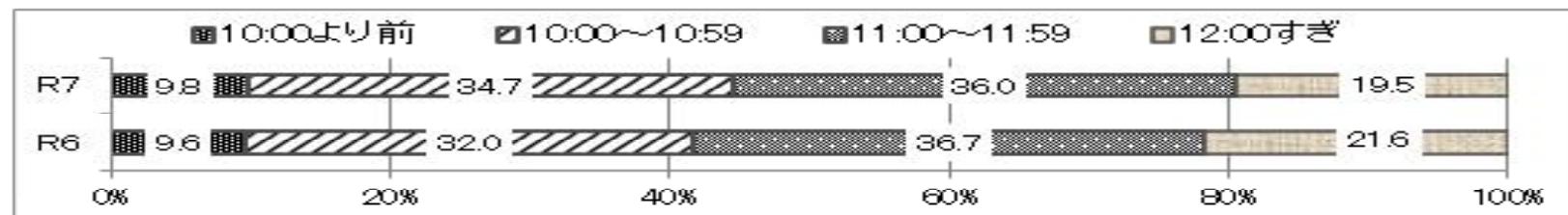
6月に札幌市内の中学校2年生を対象に実施された「健康と食生活に関する調査」(札幌市学校給食栄養士会実施)の結果がまとめましたのでお知らせいたします。

## 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>

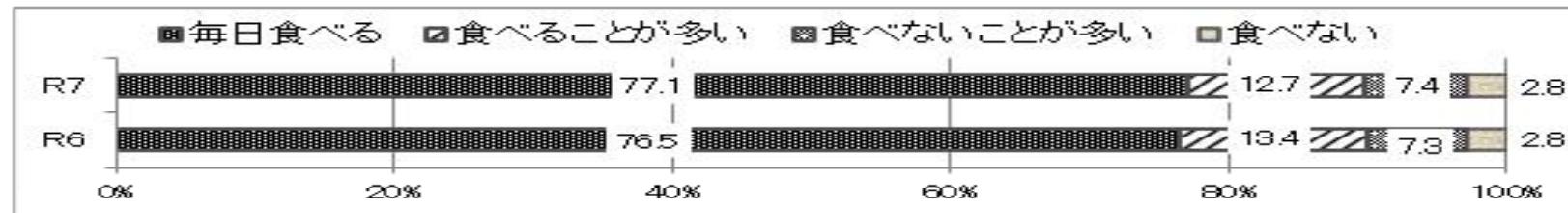
<朝は 何時ごろ起きることが 多いですか?>



<夜は 何時ごろ 寝ることが 多いですか?>



<朝食は 食べますか?>



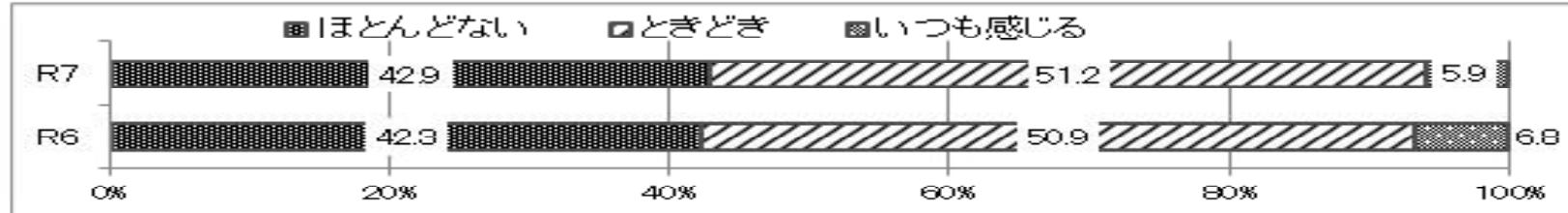
<朝食は どのようなものを 食べることが 多いですか?>



<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。