

給食だより 1月

令和6年（2024年）12月25日

清田中学校 北野中学校

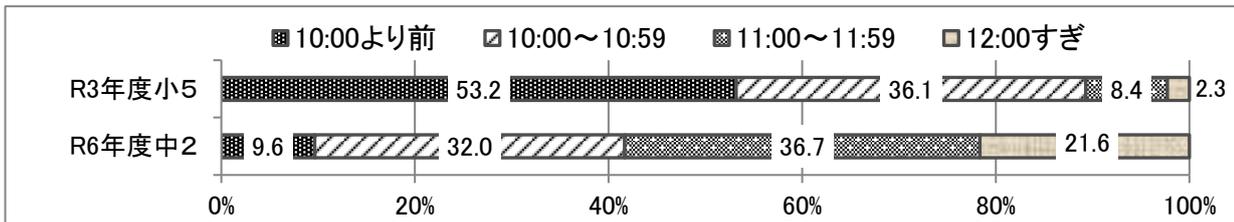


早いもので、今年も残すところあとわずかとなりました。明日からは冬休みです。休み中も生活リズムを崩さず、健康管理に気をつけていきましょう。

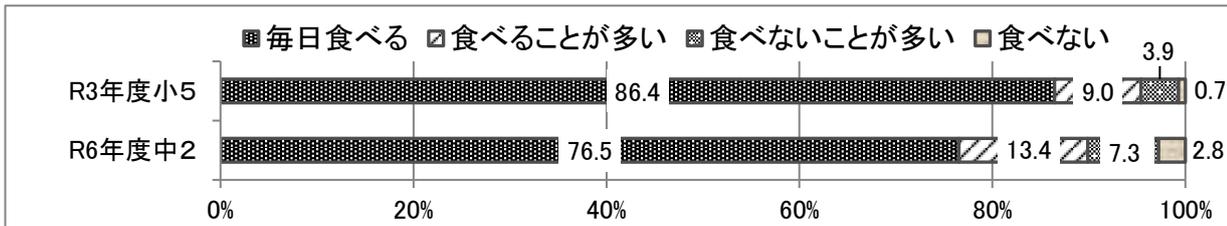
札幌市「健康と食生活に関する調査（令和6年度）」より

札幌市学校給食栄養士会では、平成26年から市内の小学校5年生と中学校2年生を対象に「健康と食生活に関する調査」を実施させていただいております。成長にともないどのような変化が見られたのか、今年度の中学2年生の結果を、3年前（当時小学校5年生）の結果と比較することができました。

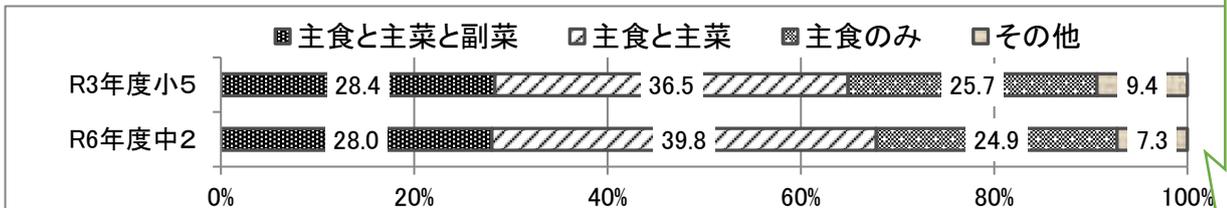
〈生活リズムについて〉〇夜は、何時頃寝ることが多いですか。



〈朝食について〉〇朝食は食べますか

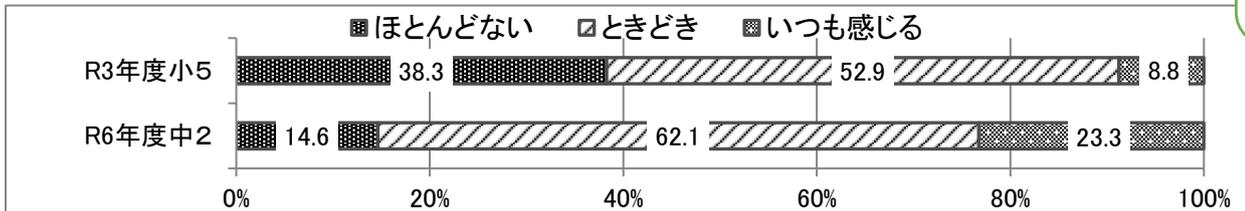


〈朝食について〉〇朝食にはどのようなものを食べることが多いですか



「主食のみ（ごはんだけ、パンだけ）」と回答の割合が約3割でした。
あわただしい朝ですが、もう一品加えたいですね。

〈体調について〉〇体がだるい、疲れると感じたことはありますか



成長に伴う健康と食生活の変化をみるため、3年前の小学5年生だった時の調査結果と比較しました。

朝食については、「毎日食べる」割合が9.9ポイント減少しています。さらに、「食べないことが多い」「食べない」を合わせた割合は5.5ポイント増加しています。

就寝時刻については「10:00より前」に就寝する割合が53.2%から9.6%へ大幅に減少し、「12:00すぎ」に就寝する割合は2.3%から21.6%へ大幅に増加しています。また、体のだるさや疲労感を「いつも感じる」という割合が14.5ポイント増え、「ときどき感じる」を合わせると23.7ポイント増加しています。

中学生になると学習や部活などの時間が増え、小学校の時とは生活時間が大きくかわりますが、心身ともに健康な中学校生活を送ることができるように、毎日「早寝、早起き、朝ごはん」の生活リズムを大切にしていいただければと思います。



清田中

※牛乳は全ての日に付きます

月	火	水	木	金
<p>☆☆天草オレンジ☆☆</p> <p>共同購入により、1/15～17の期間、全市の給食で愛媛県産の「天草オレンジ」を提供できることになりました。</p> <p>天草オレンジは、「清見オレンジ」や「デコポン」と同じく、みかんとオレンジの両方の特徴を受け継いでおり、甘くてジューシーな柑橘です。</p> 		<p>15 始業式 とりめし 道)メンチカツ (中濃ソース)</p> <p>磯和え 胚芽米・大麦・鶏肉・玉葱・生姜・油/道 メンチカツ・油(中濃ソース)/小松菜・もやし・切のり</p>	<p>16 ごはん 白玉汁(具に高野豆腐使用) ぶりの味噌照り焼き おかかふりかけ ご飯/白玉もち・鶏肉・つと・高野豆腐・人参・大根・ごぼう・ほうれん草・長葱・干椎茸/ぶり・味噌・生姜・ごま/しらす干し・糸かつお・切のり・ごま</p>	<p>17 塩ラーメン シナモンポテト くだもの ゆでラーメン・豚肉・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・人参・玉葱・白菜・長葱・わかめ・ごま油・ごま/さつま芋・油/(天草オレンジ)</p>
<p>20 豆腐入りカレーピラフ いかフライ フルーツミックス 胚芽米・小麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・油/いかフライ・油/みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶</p>	<p>21 肉炒め丼 味噌汁 くだもの ご飯/豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・油・玉葱・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま・澱粉/豆腐・わかめ・長葱・味噌/(いよかん)</p>	<p>22 横割りパンズパン ポーククリームシチュー エビパーク(照り焼きソース) アップルゼリー パン/豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/エビパーク・油(照り焼きソース)/りんご濃縮還元ジュース・粉寒天</p>	<p>23 和風そぼろごはん 味噌汁 ししゃもの唐揚げ (魚卵有り) ご飯/鶏肉・焼き豆腐・切干天根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・味噌・油/厚揚げ・小松菜・味噌/子持ちカラフトししゃも(魚卵あり)・小麦粉・澱粉・油</p>	<p>24 パスタツード トマトソース (えび・いか・あさり使用) 青のりポテト カップ)つぶつぶレモンゼリー ゆでパスタ/ベーコン・えび・いか・あさり・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・トマト缶・中濃ソース/フレンチポテト・油・青のり/カップ)つぶつぶレモンゼリー</p>
<p>27 五目ごはん チキンカツ ごま和え 胚芽米・小麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・筍・ひじき・干椎茸・グリーンピース・油/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・油/小松菜・もやし・すりごま</p>	<p>28 ごはん ピリカラすき焼き 揚げぎょうざ ミニトマト ご飯/豚肉・焼き豆腐・玉葱・白滝・白菜・長葱・たもぎ茸・すりごま・ごま油・生姜・にんにく・りんご・油・豆板醤/ぎょうざ・油/ミニトマト</p>	<p>29 コッペパン ミートパスタグラタン 切り干し大根のサラダ くだもの パン/マカロニ・豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・油・小麦粉・バター・チーズ・トマト缶・中濃ソース・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ/切干大根・ツナ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごまみそ・ごま油/(黄桃缶)</p>	<p>30 ごはん スンドゥブチゲ(あさり入り) ひじき春巻き おひたし ご飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉葱・えのき茸・にら・油・豆板醤・味噌・ごま油/ひじき春巻き・油/小松菜・もやし・糸かつお</p>	<p>31 カレーうどん バターポテト くだもの ゆでうどん/鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉葱・ごぼう・干椎茸・たもぎ茸・長葱・小麦粉・油・カレールウ・澱粉/じゃが芋・バター・牛乳/(パイナップル)</p>

☆献立の下に、使用する主な食材を載せています。(/は献立の区切りです。)

☆食材の入荷状況により、食品や献立を変更することがあります。

☆わかめ・しらす干し・ししゃも・あさり貝には、小さなイカ・エビ・かにが混入する場合があります。



○今月の加工品 (主な食材)

- ・道メンチカツ(豚肉・小麦粉・大豆蛋白・菜種油・貝カルシウム・パン粉)
- ・イカフライ(いか・パン粉・小麦粉・植物性たん白・植物油脂・でん粉)
- ・エビパーク(えび・たらすり身・玉葱・卵白・はちみつ・でん粉)
- ・つぶつぶレモンゼリー(水飴・上白糖・レモン果肉・レモン濃縮還元果汁・寒天・増粘多糖類・香料)
- ・ぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・長葱・にら・大豆蛋白・小麦粉・植物油)
- ・ひじき春巻き(筍・人参・豚肉・ひじき・植物油[ごま]・醤油・オイスターソース・発酵調味料・小麦粉)

- ・白玉もち(もち米・うるち米)
- ・フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)

○畜肉製品アレルギー情報(アレルギー原因7品目と21品目を掲載)

- ・バラベーコン(豚肉)
- ・ロースハム(豚肉)

