



# 給食だより | 月

令和7年(2025年)12月24日

札幌市立清田中学校

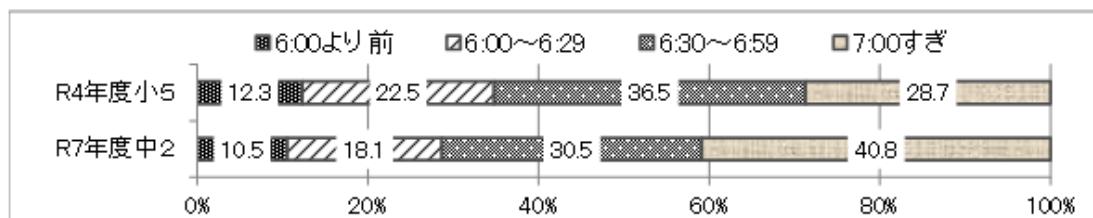
札幌市立北野中学校



## 成長に伴う健康と食生活の変化

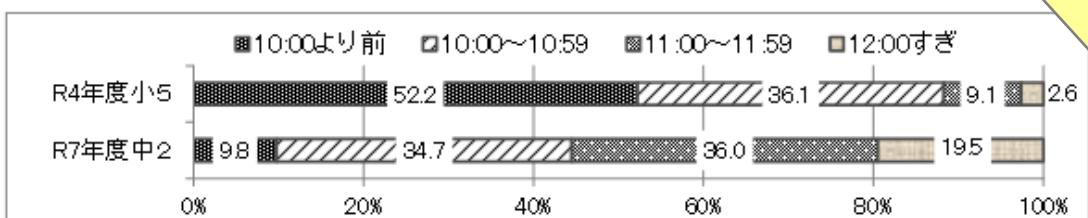
札幌市学校給食栄養士会では、平成26年より市内の小学5年生と中学2年生を対象に「健康と食生活に関する調査」を実施しています。下記のグラフは、札幌市内の現中学2年生の結果を、3年前(小学5年生時)と比較したものです。成長に伴って、健康面や食生活面で変化があることがわかります。

1) 朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？

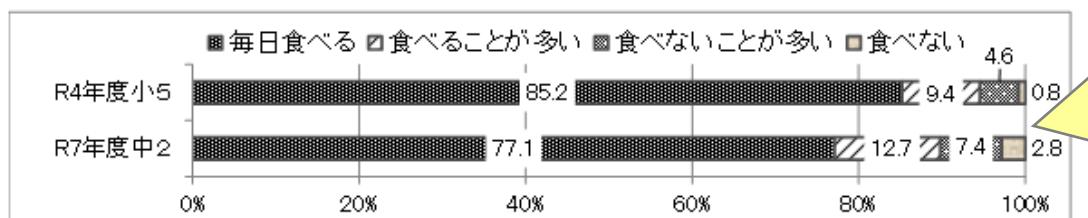


小学5年生の時と比べて、寝る時間・起きる時間ともに遅くなっています。

2) 夜は 何時ごろねることが 多いですか？

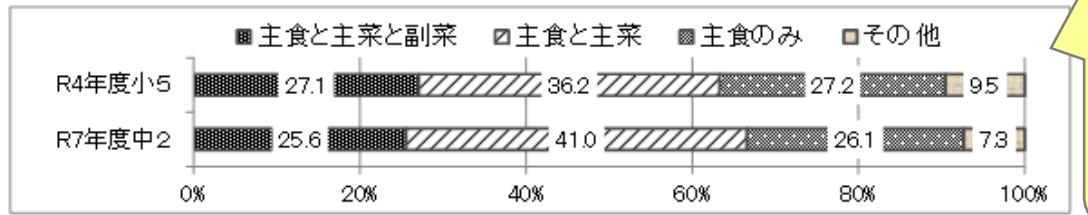


1) 朝食は 食べますか？



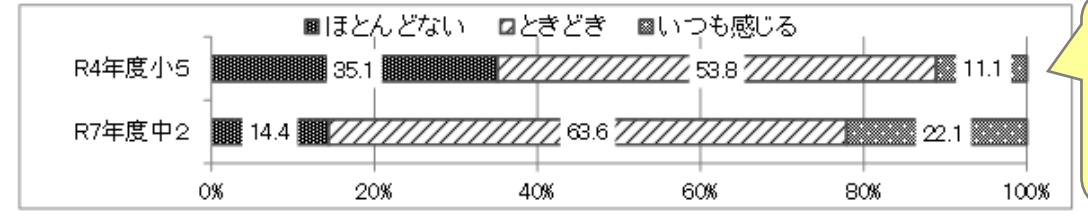
朝食を「毎日食べる」「食べることが多い」子は減ってきています。

2) 朝食は どのようなものを 食べることが 多いですか？



主食のみという回答が約3割でした。慌ただしい朝ですが、もう一品加えたいですね。

1) 体がだるい、つかれると 感じたことがありますか？



体がだるい、つかれると感じる子は増えてきています。

生活リズムについて

朝食について

体調について

中学生になると学習や部活などの時間が増え、小学校の頃とは生活時間が大きく変わった人も多いと思います。心も身体も健康に毎日を送れるように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えていけるといいですね。





# 1月の予定献立

きよた野菜が登場！

干し椎茸が登場予定です！



月	火	水	木	金
			15日 始業式	16日
			鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ からし和え	ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き のりの佃煮
			胚芽米 大麦 鶏肉 豆腐 生姜 味噌 ごぼう 人参 油揚げ 油 白ごま/十勝大豆コロッケ(じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉)油/ハ 小松菜 もやし/	白飯/白玉もち 鶏肉 つと凍 り豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸/ぶり 味噌 生姜 白ごま/海苔 ひじ き 水あめ/
19日	20日	21日	22日	23日
味噌うどん チーズフォンデュサンドコロッケ パイン缶詰	コーンピラフ ポークチャップ フルーツミックス	肉炒め丼 味噌汁 みかん	横割パンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ スライスチーズ りんご	ご飯 スンドウブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え
ソトめん 鶏肉 生姜 にんにく ごま油 ハ丁味噌 味噌 白すり りごま 油揚げ つと 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/チーズ オフサンドコロッケ(じゃがいも チーズ 脱脂粉乳 パン粉 大豆た んぱく 小麦粉)油/パン缶詰	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ね ぎ 人参 ホーロー マッシュルーム パセ リ油/豚肉 かたくり粉 小麦粉 玉ねぎ ピーマン 人参 油 タッパ 中濃ソース/缶詰(みかん パイ 黄桃 梨 夏みかん) /	白飯 豚肉 ベーコン 人参 油 も やし 小松菜 玉ねぎ りんご カタリーフ 生姜 にんにく バ ター 油 牛乳 豆乳 チーズ スト リーフ/豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦) かたくり 粉/スライスチーズ/りんご/	横割パンズ バター ベーコン じゃがい も 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スト リーフ/豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦) かたくり 粉/スライスチーズ/りんご/	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく トマトソース ハンバーグ ゴマ油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/カットししゃも(子持 ち) 小麦粉 かたくり粉/ほう れん草 もやし 白すりごま/
26日	27日	28日	29日	30日
かんとん 広東メン(えび入り) ごまポテト 黄桃缶詰	焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ 国産温州みかんゼリー	角食 ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム	ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル
ソトラーメン 豚肉 生姜 にんにく 油 えび いか 玉ねぎ もやし 白菜 人参 たけのこ ベーコン 干 し椎茸 黒くさくらげ チキン葉 ごま油 かたくり粉/パン粉 パ 白すりごま/黄桃缶詰/	胚芽米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホ ーロー 干し椎茸 グリルース ごま油/豚のコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 小麦 粉)油/缶詰(みかん パイ 黄 桃 梨) ヨーグルト/	白飯 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ カット リンゴ 生姜 にんにく グリルース 小麦粉 油 カレーワ ウスター タッパ ベーコン ほうれん草 もやし 油 白ごま/国産温州みかん ゼリー(みかん果汁)	角食/ソラマメ 豚肉 人参 ほうれ ん草 もやし 玉ねぎ ベーコン 長ね ぎ 生姜 にんにく 油/鶏肉 小 麦粉 卵 パン粉/豆乳 チョコレ ト ピュアココア ココアチー	白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干し椎茸 味噌 オイターヌ ごま油 トマト ソース カタクリ粉/ぎょうざ (豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉)油/ハ 小松菜 も やし 人参 ごま油 トマトソース 白ごま/

## お正月の食文化

おせち料理は、もともと平安時代に宮中で行事のとき神様にお供えした料理が始まります。江戸時代に広まり、今ではお正月を祝う料理として親しまれています。

おせち料理には、一年の健康と安全、豊作や成長への願いなどが込められています。また、正月三が日は家事を休めるようにと、日持ちする料理が多いのも特徴です。



元気に一年を過ごす願い

学問・知識の象徴



豊かさの願い

長寿の願い



✿ 給食でもお正月気分を✿

1/16(金)には、お雑煮に見立てた白玉汁、出世魚で縁起が良いぶりの味噌照り焼きが登場します！

