

給食だより 1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

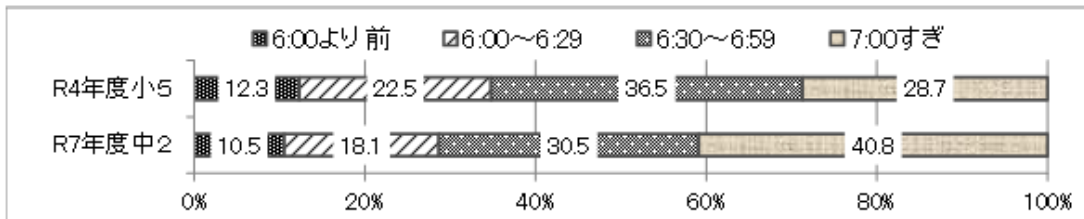


成長に伴う健康と食生活の変化

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。

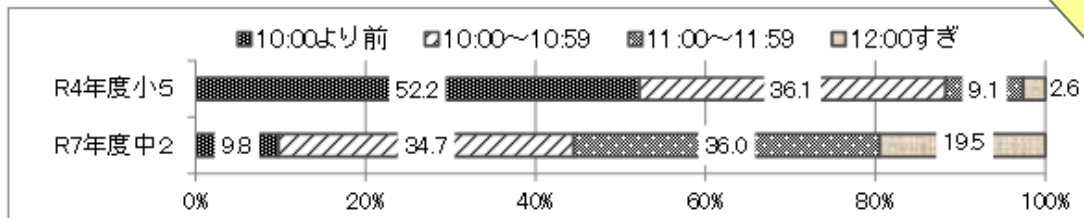
生活リズムについて

1) 朝は 何時ごろ起きることが 多いですか？



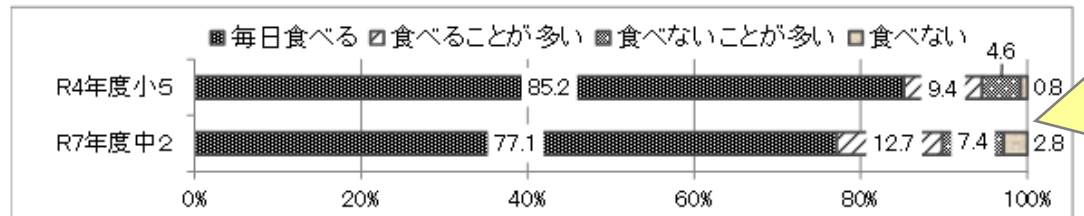
小学5年生の時と比べて、寝る時間・起きる時間ともに遅くなっています。

2) 夜は 何時ごろ ねることが 多いですか？



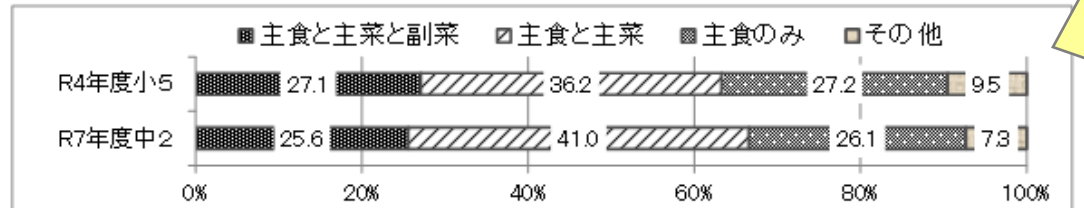
朝食について

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。

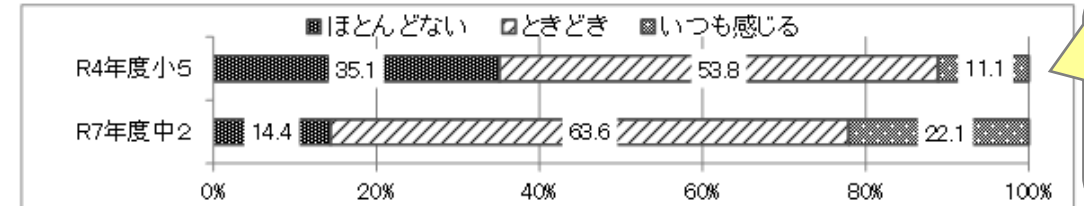
2) 朝食は どのようなものを 食べることが 多いですか？



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。

体調について

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。

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！



清田中学校

月	火	水	木	金
<p>* 牛乳(200mL)は毎日つきます。</p> <p>* 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。</p> <p>* ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かにが混入している場合があります。</p> <p>* 献立名の下の段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。</p>			<p>15日 始業式</p> <p>鶏ごぼうごはん 十勝大豆コロッケ からし和え</p> <p>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 バン粉 小麦粉) 油/皿 小松菜 もやし/</p>	<p>16日</p> <p>ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き のりの佃煮</p> <p>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/ぶりの味噌 生姜 白ごま/海苔 ひじき 水あめ/</p>
<p>19日</p> <p>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</p> <p>リトめん 鶏肉 生姜 にんにく ごま油 八丁味噌 味噌 白すりごま 油揚げ つと 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ/チーズフォンデュコロッケ(じゃがいも チーズ 脱脂粉乳 バン粉 大豆たんぱく 小麦粉) 油/パイン缶詰</p>	<p>20日</p> <p>コーンピラフ ポークチャップ フルーツミックス</p> <p>胚芽米 大麦 バター バン粉 玉ねぎ 人参 ホルモン マッシュルーム バター 油/豚肉 かたくり粉 小麦粉 玉ねぎ ビーマン 人参 油 ケチャップ 中濃ソース/缶詰(みかん バイ 黄桃 梨 夏みかん) /</p>	<p>21日</p> <p>肉炒め丼 味噌汁 みかん</p> <p>白飯 豚肉 ミマ 人参 油 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご ウスターソース 生姜 にんにく トリ バン粉 かたくり粉 ごま油 白ごま/大根 油揚げ 味噌/みかん/</p>	<p>22日</p> <p>横割バンズ 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</p> <p>横割バンズ/バンズ/パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ 片栗粉/豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ バン粉 小麦粉) かたくり粉/スライスチーズ/りんご/</p>	<p>23日</p> <p>ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え</p> <p>白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく トリ/ツツ 油 味噌 ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきたけ にら/かたくり粉/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/</p>
<p>26日</p> <p>かんたん 広東メン(えび入り) ごまポテト 黄桃缶詰</p> <p>リトメン 豚肉 生姜 にんにく 油 えび いかに 玉ねぎ もやし 白菜 人参 だけのこ ミマ 干し椎茸 黒きくらげ チンゲン菜 ごま油 かたくり粉/フリル 白すりごま/黄桃缶詰/</p>	<p>27日</p> <p>焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え</p> <p>胚芽米 大麦 油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホルモン 干し椎茸 グリルソース ごま油/星のコロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 バン粉 小麦粉) 油/缶詰(みかん バイ 黄桃 梨) ヨーグルト/</p>	<p>28日</p> <p>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</p> <p>白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ゼリー りんご 生姜 にんにく グリルソース 小麦粉 油 カレー粉 ウスターソース ケチャップ/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)</p>	<p>29日</p> <p>角食 ワントンスープ チキンカツ チョコクリーム</p> <p>角食/ツツ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ ミマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油/鶏肉 小麦粉 卵 バン粉/豆乳 チョコレート ビューティ コーンスターチ/</p>	<p>30日</p> <p>ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル</p> <p>白飯/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干し椎茸 味噌 オイスターソース ごま油 トリ/ツツ かたくり粉/ぎょうざ(豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 バン粉) 油/皿 小松菜 もやし 人参 ごま油 トリ/ツツ 白ごま/</p>



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です。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！

