

給食だより

12月

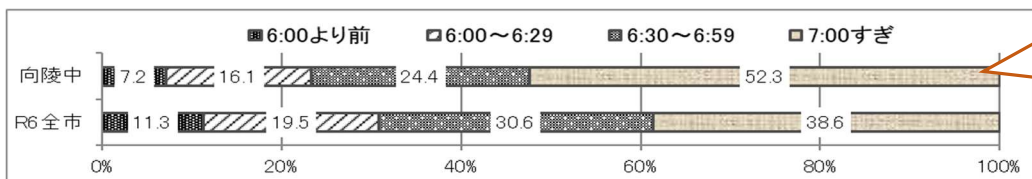
令和6(2024)年11月29日
札幌市立向陵中学校

12月の給食は、冬野菜を使ったスープなどをはじめ、免疫力を高める温かい汁ものがたくさん出ます。温かいものをしっかり食べて、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

できていますか？早寝、早起き、朝ごはん

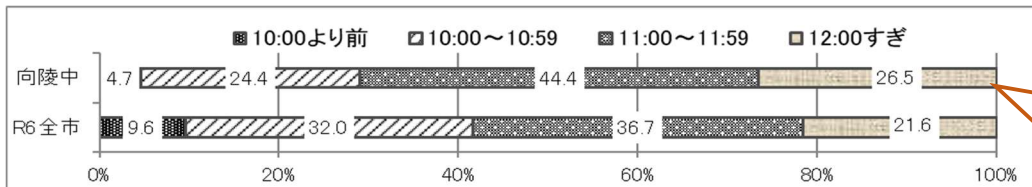
6月に札幌市の全小中学校（小5・中2）の児童生徒を対象にした、食生活アンケートを実施しました。集計結果が出ましたので抜粋して報告いたします。

○朝は何時頃起きることが多いですか。



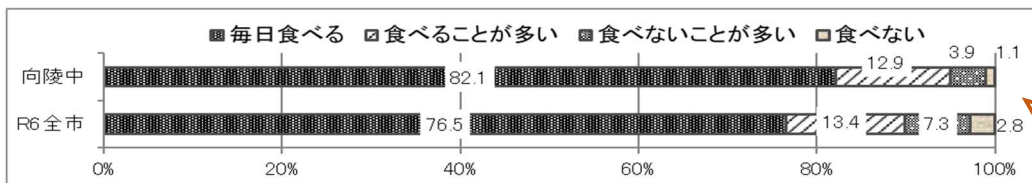
全市平均よりも朝起きるのが遅い生徒が多くいました。

○夜は何時に寝ることが多いですか。



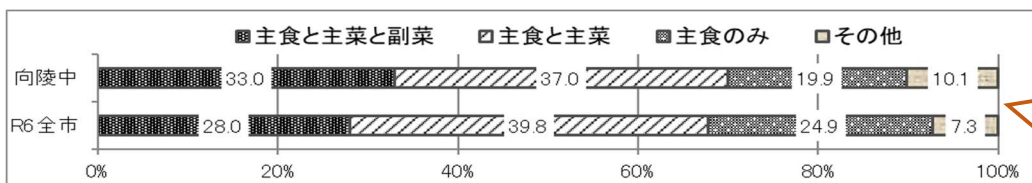
全市平均よりも夜遅く寝る生徒が多くいました。

○朝食は、食べますか。



95%の生徒は朝食を「毎日食べる」「食べることが多い」でした。

○朝食は、どのようなものを食べる人が多いですか。



主食・主菜・副菜が揃っている生徒は、全市平均よりも多かったです。

「早寝、早起き、朝ごはん」は健やかな心と体の成長を促し、豊かな学校生活を送る基本となります。早寝、早起きをすると自然とおなかがすいて目覚めます。バランスの良い朝食をしっかりと食べたいですね。

12月の
献立

3日：札幌産フードリサイクルたまねぎの「オニオンポタージュ」
9日：「春夏秋冬カレー」の第4弾：冬野菜のスープカレー
18日：冬野菜のスープ



＝今月の給食から＝

かぼちゃのいとこ煮 (158kcal)

○材料 (4人分)

かぼちゃ 150g
小豆 50g
砂糖 40g
塩 少々
水 200mL
白玉もち 120g

○作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切る。
- ② 白玉もちは茹でた後、水でよくぬめりをとっておく。
- ③ 小豆に4～5倍（分量外）の水を入れて強火で煮る。沸騰したら、湯を捨て、分量の水で煮る。
- ④ ③が煮立ったら弱火にし、差し水（分量外）をしながら、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に砂糖の半量を入れ少し煮た後、かぼちゃを入れる。
- ⑥ かぼちゃが8割程度柔らかくなったら残りの砂糖と塩を入れる。
- ⑦ ⑥に②の白玉もちを入れ、混ぜて出来上がり。

19日：「冬至」献立





12月の予定献立



月	火	水	木	金
2 809kcal 厚揚げ入り肉炒め丼（小松菜） 味噌汁（白菜、油揚げ） りんご	3 772kcal ロールパン  オニオンポタージュ 白身魚のハーブ焼き みかん	4 774 kcal ごはん 肉じゃが ひじき春巻★ パイン缶詰	5 713 kcal カレーラーメン バターポテト つぶつぶレモンゼリー	6 764 kcal チキンライス カレーコロッケ★ ヨーグルト和え
白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、小松菜、厚揚げ、片栗粉、油、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/白菜、油揚げ/りんご	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/真だら、にんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブ油/みかん	白飯/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切干大根、さやいんげん、たまねぎ、干椎茸、しょうが、油/たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、片栗粉、小麦粉、油/パイン缶詰	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、油、カレーうどん、トマトピューレ、りんご/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/レモン果汁、寒天、水あめ	胚芽精米、大麦、トマト缶詰、鶏肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、油/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、油、牛乳、小麦粉、生パン粉、油/缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨）、ヨーグルト
9 706 kcal 冬野菜のスーパカレー 小松菜とベーコンのサラダ	10 810 kcal 黒コッペパン シーフードグラタン 厚揚げサラダ みかん	11 825 kcal ごはん さつま汁 かぼちゃチーズフライ★ のりとあさりの佃煮	12 752 kcal パスタミートソース きなこポテト 	13 821 kcal たきこみいなり レバー入りメンチカツ★ もやしのカレー和え
白飯、豚肉、にんにく、じゃがいも、油、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶詰/ベーコン、小松菜、もやし、油、白ごま	黒コッペパン/いか、むきえび、ベニほたて、マカロニ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、パセリ/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/みかん	白飯/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/かぼちゃ、チーズ、/あさり、しょうが、みものり、ひじき、水あめ	パスタ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、油、小麦粉、トマトピューレ、デミグラスソース、パセリ/じゃがいも、油、きなこ	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干椎茸、ひじき、白ごま、焼きのり/牛肉、豚肉、豚レバー、たまねぎ、豚脂、牛脂、片栗粉、パン粉、小麦粉、油/もやし、カレー粉、緑豆春雨、きゅうり、にんじん、ごま油
16 748kcal ビビンバ 小松菜スープ 紅まどんな※ 	17 722 kcal ソフトフランス ベーコンシチュー あさりのサラダ りんご缶詰	18 660 kcal ごはん 冬野菜のスープ ほっけの味噌焼き 磯和え（小松菜、もやし）	19 702 kcal 五目うどん（小松菜） かぼちゃのいとこ煮 みかん 	20 728 kcal わかめごはん 豚汁 さんまスパイス揚げ
白飯、豚ひき肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく/ベーコン、小松菜、緑豆春雨、ホールコーン/紅まどんな	ソフトフランス/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、ごま油、白ごま/りんご缶詰	白飯/豚肉、しょうが、片栗粉、にんじん、白菜、干椎茸、だいこん、ほうれん草、長ねぎ、ごま油/ほっけ、しょうが、白ごま/小松菜、もやし、切りのり	ソフトめん、鶏むね肉、油揚げ、つと、にんじん、小松菜、ごぼう、長ねぎ、干椎茸、たまねぎ/かぼちゃ、小豆、白玉もち/みかん	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/さんま、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、油
23 763 kcal 豚丼 味噌汁（小松菜、厚揚げ） ひじきの煮物	24 802 kcal 横割パンズ イタリアンスープ レバー入りハンバーグ★ バーベキューソース スライスチーズ パイン缶詰 	25 739 kcal コーンピラフ フライドチキン フルーツミックス 	＊牛乳は毎日 200mL つきます。 ＊★は加工食品です。 ＊献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ＊使用食材を記載しています（調味料は省略しています）。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。 ＊貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。	
白飯、豚肉、しょうが、グリーンピース、片栗粉/小松菜、厚揚げ/ひじき、油揚げ、にんじん、油	横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ/牛肉、豚肉、豚レバー、たまねぎ、しょうが、にんにく、片栗粉/スライスチーズ/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、油/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉、油/缶詰（みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん）		



※紅まどんなは 2005 年に品種登録されました。皮がとても薄く、果肉もゼリーのようにめらかで果汁たっぷりです。