

給食だより

12月

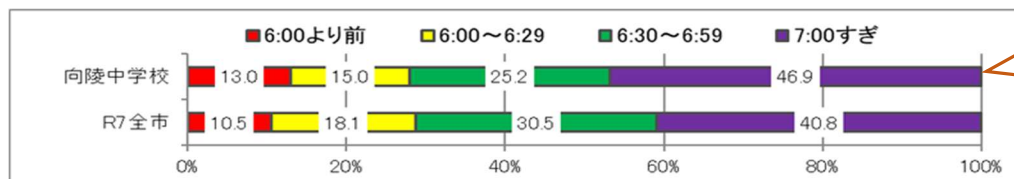
令和7年(2025年)11月28日
札幌市立向陵中学校

今年もあと1か月となりました。日に日に寒さが増し、本格的な冬の訪れを感じます。
年の瀬も元気に過ごせるよう、規則正しい生活で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

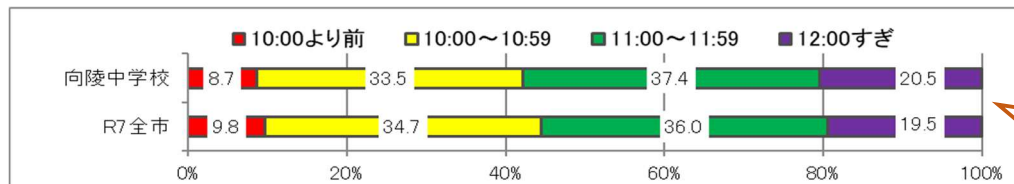
6月に札幌市の全小中学校(小5・中2)の児童生徒を対象にした、食生活アンケートを実施しました。集計結果が出ましたので抜粋して報告いたします。

○朝は何時頃起きることが多いですか。



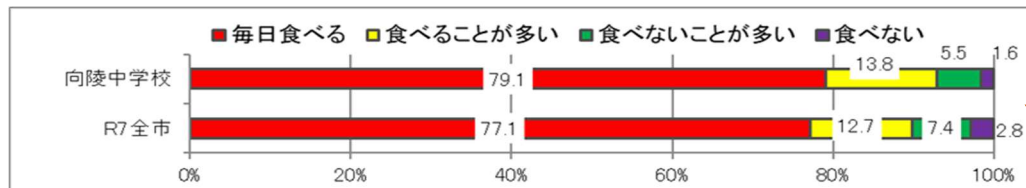
全市平均よりも朝起きるのが遅い生徒がやや多くいました。

○夜は何時に寝ることが多いですか。



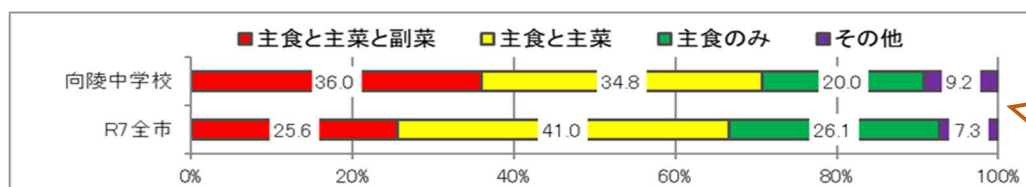
58%の生徒は、11時以降に寝ています。

○朝食は、食べますか。



93%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

18日：リザーブ給食 たらザンギVS鶏肉の竜田揚げ

19日：冬至献立「かぼちゃのいとか煮」

24日：クリスマス献立「ローストチキン」



＝今月の給食から＝

かぼちゃのいとか煮 (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
1 709 kcal ポークウインナーライス コーンフライ★ もやしのごまサラダ (小松菜)	2 806 kcal チキン味噌かつ丼 けんちん汁醤油味 みかん	3 890 kcal 横割バンズ ポーククリームシチュー ほっけのオートミールフライ スライスチーズ パイン缶詰	4 775 kcal ごはん 醤油おでん ひじき春巻★ おかかふりかけ	5 764 kcal 味噌バターコンラーメン チーズポテト りんご缶詰
胚芽精米、大麦、バター、ト マトジュース、ポークウイン ナー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピー ス、油/とうもろこし、パン 粉、生乳、小麦粉、油、全粉 乳/小松菜、もやし、にんじ ん、白すりごま	白飯、鶏肉、小麦粉、卵、パ ン粉、油、ごま油、白ごま/鶏 肉、豆腐、つきこんにゃく、 にんじん、だいこん、ごぼう、 長ねぎ、油/みかん	横割バンズ/豚肉、じゃがい も、たまねぎ、にんじん、パ セリ、油、小麦粉、バター、 牛乳、豆乳、チーズ、スキム ミルク/ほっけ、小麦粉、卵、 オートミール、パン粉、油/ スライスチーズ/パイン缶詰	白飯/ひじき入りさつま揚げ、豆 腐入りかまぼこ、うすら卵水煮、 ひじき入りがんも、厚揚げ、こんにゃく、 にんじん、だいこん、ふ き水煮、昆布/たけのこ、にんじ ん、豚肉、ひじき、油、小麦粉/ しらす干し、糸かつお、切りの り、白ごま	ソフトラーメン、豚ひき肉、 たまねぎ、にんじん、しょう が、にんにく、白ごま、ごま 油、豚肉、もやし、メンマ、 ほうれん草、長ねぎ、バター、 ホールコーン/じゃがいも、 バター、チーズ、牛乳、スキ ムミルク/りんご缶詰
8 774 kcal わかめごはん さつま汁 カレーコロッケ★	9 835 kcal 豚ミックス丼 味噌汁(白菜、油揚げ) 紅まどんな 	10 788 kcal 黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット★ 小松菜とコーンのサラダ	11 831 kcal ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) ししゃものから揚げ ナムル(小松菜)	12 717 kcal 茹で上げシーフード トマトソース 青のりポテト つぶつぶレモンゼリー
胚芽精米、大麦、炊き込みわ かめ、白ごま/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/じゃ がいも、豚肉、たまねぎ、油、 生乳、小麦粉、生パン粉、油	白飯、豚肉、しょうが、片栗 粉、小麦粉、油、厚揚げ、た まねぎ、たけのこ、にんじん、 ビーマン、油、白ごま/白菜、 油揚げ/紅まどんな	黒コッペパン/ベーコン、たまねぎ、 にんじん、じゃがいも、パセリ、小 麦粉、バター、油、チーズ、スキム ミルク、牛乳、豆乳/鶏肉、粒状植物 性たん白、パン粉、でん粉、乾燥お から、小麦粉、パン粉、油/ハム、小 松菜、ホールコーン、白ごま、油	白飯/豆腐、豚肉、むきえび、にんじ ん、たまねぎ、たけのこ、たまねぎ け、干椎茸、黒さくらげ、しょうが、 にんにく、油、ごま油、片栗粉/カラ フトししゃも、小麦粉、片栗粉、油 /ハム、小松菜、もやし、にんじん、 ごま油、白ごま	スパゲティ、オリーブ油、パ セリ、ベーコン、むきえび、 いか、あさり、たまねぎ、に んじん、セロリ、にんにく、 小麦粉、トマト(ピューレ、 缶詰)/じゃがいも、油、青の り/レモン果汁、寒天
15 776 kcal 豆腐入りカレーピラフ 焼きハンバーグ★ 照り焼きソース フルーツサワー	16 737 kcal 和風そぼろごはん 味噌汁(大根、油揚げ) からし和え(ほうれ ん草、白菜、ハム)	17 757 kcal ソフトフランス ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶詰	18 718/699 kcal (たら)(鶏肉) ごはん  肉じゃが おひたし(小松菜、白菜) リザーブ給食 ●たらザンギ★ ●鶏肉の竜田揚げ	19 725 kcal 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 
胚芽精米、大麦、バター、カレー粉、 ベーコン、焼き豆腐、にんじん、た まねぎ、マッシュルーム、グリーンピ ース、油/牛肉、たまねぎ、豚肉、パ ン粉、鶏卵、牛乳、片栗粉/缶詰(み かん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)、 ヨーグルト	白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、 切干大根、干椎茸、白ごま、 しょうが、ごぼう、にんじん、 油揚げ、ひじき、油/だいこ ん、油揚げ/ほうれん草、白 菜、ハム	ソフトフランス/マカロニ、豚ひき 肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、セロリ、 油、小麦粉、バター、トマト缶詰、 チーズ、パン粉、パセリ/ハム、キャ ベツ、きゅうり、ホールコーン、ご ぼう、油、白ごま/パイン缶詰	白飯/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、 しらす、にんじん、切干大根、さ いやんげん、たまねぎ、干椎茸、 しょうが、油/小松菜、白菜、糸かつ お/●すけとうたら、でん粉、しょう が、にんにく、ごま油/●鶏肉、しょ うが、片栗粉、小麦粉、油	ソフトめん、豚肉、油揚げ、 つと、にんじん、ほうれん草、 長ねぎ、干椎茸、たまねぎたけ /かぼちゃ、小豆、白玉もち/ みかん
22 751 kcal 五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え(小松菜、もやし)	23 819 kcal ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ★ ごま和え(ほうれん草、もやし)	24 778 kcal ツイストパン コーンクリームスー プ ローストチキン キャロットゼリー	25 814 kcal 根菜のスープカレー あさりのスパゲティ サラダ ヨーグルト 	※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 うになめらかで 果汁たっぷりです。 
胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚 げ、しらたき、にんじん、ご ぼう、たけのこ、ひじき、干 椎茸、グリーンピース、油/高 野豆腐、小麦粉、白ごま、全 卵、油/小松菜、もやし、もみ のり	白飯/豆腐、鶏ひき肉、小松 菜、長ねぎ、にんじん、しょ うが、にんにく、油、片栗粉 /たまねぎ、いとよりだいす り身、えび、豚脂、パン粉、 小麦粉、油/ほうれん草、もや し、白すりごま	ツイストパン/コーン(ホール、 クリーム)、ベーコン、た まねぎ、にんじん、パセリ、 小麦粉、バター、油、牛乳、 豆乳、スキムミルク、チーズ /鶏肉/にんじん、オレンジジ ュース、粉寒天	白飯、豚肉、にんにく、じゃが いも、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、油、トマト缶詰/ あさり、しょうが、スパゲティ、 きゅうり、にんじん、油、白ご ま、ごま油/ヨーグルト	

*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。