

# 給食だよい



令和7年(2025年)12月25日  
札幌市立向陵中学校

明日から、冬休みが始まります。休み中は不規則な生活になりがちですが、食事、運動、睡眠、休養のバランスを上手にとり、充実した冬休みを過ごしてください。

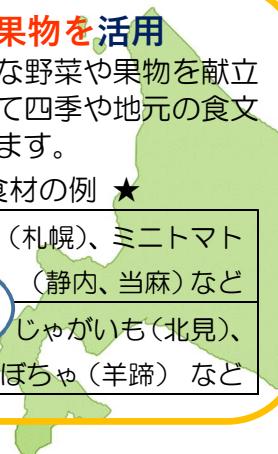
## 学校給食では 北海道産の食材を 積極的に取り入れています！

### 季節ごとの旬の野菜や果物を活用

北海道の各地で生産された新鮮な野菜や果物を献立に取り入れることで、給食を通して四季や地元の食文化などを感じられるようにしています。

#### ★ 学校給食で使用した食材の例 ★

アスパラガス（美瑛）、 にら（知内）など	小松菜（札幌）、ミニトマト (静内、当麻)など
玉ねぎ（札幌、富良野）、 りんご（余市）など	じゃがいも（北見）、 かぼちゃ（羊蹄）など



### 主食には道産米・道産小麦を使用

米飯は北海道産米（主にななつぼし）を使用しています。また、パンや麺も北海道産の小麦（きたほなみ等）を使用した特注品です。

### 畜肉・魚も 北海道産のものを活用

牛肉、豚肉、鶏肉などの畜肉は、ほとんどが北海道産です。魚は、鮭やぶりなど、北海道近海でとれたものも使用しています。毎日提供する牛乳も、北海道産です。

## カフェインのとり過ぎに注意。。。



勉強の合間にカフェインを含む飲み物（緑茶、コーヒー、コーラ、エナジードリンク、ココアなど）を飲むことはありますか。カフェインは、脳を刺激して目覚めさせる作用があります。

しかし、とり過ぎてしまうと、眠れなくなったり、不安な気持ちになったりして心身に悪影響を与えます。成長期でもある中学生の時期は、カフェインの影響は大人より強く出てしまいます。カフェインが含まれたものはなるべく避けて、水や麦茶など、カフェインが含まれていないものを選ぶなどして心身の健康へ配慮することも大切です。

### 《1月の献立から》

#### ◆お正月献立（20日）：「白玉汁」「紅白なます」「ぶりの味噌照り焼き」

雑煮風の「白玉汁」と紅白でめでたいおせちの定番「なます」、出世魚の「ぶり」を使った献立。当日は、おせち料理について、「向陵中食育チャンネル」のTV放送で紹介します。



#### ◆「天草」（23日）

“清見オレンジ”と“早生みかん”をかけ合わせたものに“ページオレンジ”という品種をかけ合わせて誕生した柑橘類が年に1回だけ登場します。



### 【正月に食べる料理 その1】

正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。



#### ＝ 今月の給食から ① ＝

#### 紅白なます (18kcal)

○材料 (4人分)

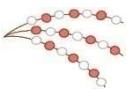
A 大根	180g
にんじん	40g
砂糖	大さじ1強
酢	大さじ1弱
塩	少々

お正月献立「紅白なます」。紅白のお祝いの水引をイメージし、一家の平和を願う一品として食されます。材料はこの他、「柿」をいれてもおいしいです。お正月へ向けて挑戦してみてはいかがでしょう。

#### 《作り方》

- ① 大根とにんじんは、千切りにし、さっと茹でて冷ましておく。
- ② ①の野菜の水分をよく切り、合わせておいた A で和え、味をなじませる。

※給食では野菜は全て茹でてから使います。野菜は生のままでもできます。



# 1月の予定献立



月	火	水	木	金
*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。			15  始業式	16 763 kcal 広東麺(えび入り) 大学芋 みかん
19 777 kcal 焼豚チャーハン 星のコロッケ★ ヨーグルト和え	20 805 kcal ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	21 718 kcal 揚げパン(ソフトフランス) ワンタンスープ塩 小松菜サラダ つぶつぶレモンゼリー	22 806 kcal カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ パイン缶詰	23 773 kcal 味噌うどん チーズポテト焼き 天草 
胚芽精米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリンピース、ごま油/じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨)、ヨーグルト	ごはん/白玉もち、鶏肉、つと、高野豆腐、にんじん、ほうれん草、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干椎茸/ぶり、しょうが、白ごま/だいこん、にんじん	ソフトフランス、油、グラニュー糖/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、ごま油/レモン果汁、寒天	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリンピース、油、小麦粉、カレールウ/ベーコン、ほうれん草、もやし、白ごま/パイン缶詰	ソフトめん、鶏肉、しょうが、にんにく、ごま油、豆みそ、赤みそ、白すりごま、油揚げ、つと、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/天草
26 768 kcal コーンピラフ 高野豆腐のフライ はるみ 	27 835 kcal 肉炒め丼(小松菜) 味噌汁(じゃがいも、わかめ) 十勝大豆コロッケ★	28 842 kcal 横割パンズ ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ★ヤソニヨムリース スライスチーズ りんご	29 732 kcal ごはん 冬野菜のスープ ししゃものピリカラ揚げ のりとあさりの佃煮	30 756 kcal パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ 温州みかんゼリー
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/高野豆腐、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉、油/はるみ	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、小松菜、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/じゃがいも、大豆、たまねぎ、パン粉、カレー粉、油	横割パンズ/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/豆腐、鶏肉、たまねぎ、パン粉、小麦粉、ごま油、にんにく、白ごま/スライスチーズ/りんご	白飯/豚肉、しょうが、片栗粉、にんじん、白菜、干椎茸、大根、ほうれん草、長ねぎ、ごま油/カラフトししゃも、片栗粉、小麦粉、油/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、たまねぎ、にんじん、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(ピューレ、缶詰)/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/みかん果汁、ゲル化剤



## (正月に食べる料理 その2)

= 今月の給食から ② =

### ぶりの味噌照り焼き (125kcal)

○材料(4人分)

ぶり切り身 200g(4切れ)

A	しょうが	少々
	赤みそ	大さじ1
	醤油	小さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ2
	白いりごま	少々

#### 《作り方》

- ① しょうがをすりおろし、Aを混ぜる。
- ② ①の中にぶりをつけこむ。
- ③ ②に白いりごまをふり、グリルでこげつかないように焼く。  
(フライパンで焼く場合、油を少々ひいてください)。

ぶりがおせち料理に使われるのは、出世魚であることから「立身出世を願う」という意味が込められています。また、冬が旬なので脂がのっておいしいため、おせち料理に使われる魚としても理にかなっています。

