

# きゅうしょくだよい



令和7年（2025年）12月25日

札幌市立栄町小学校・札幌市立元町小学校



今年もあと数日で終わりますね。一年間健康に過ごすことができたでしょうか。

さて、新しい年を迎えるにあたり、「苦手なものにもチャレンジする！」「おやつは時間を決めて食べる！」など、来年の食生活の目標をたててみませんか。家族で目標を宣言し合うのもいいですね。冬休み明け、また元気に登校してくださいね。

## よていこんだて

月	火	水	木	金
			<b>15</b> わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ  <b>&lt;始業式&gt;</b>	<b>16</b> しょうゆラーメン 大学いも いよかん  胚芽米・大麦・わかめ・いりこま／鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・醤油／（冷）ぎょうざ  <b>ソフトラーメン・豚肉・メンマ・醤油・かまぼこ・もやし・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・さつまいも・水あめ・醤油・いりごま</b>
<b>19</b> ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロッケ 天草（柑橘）	<b>20</b> カレーライス たたききゅうり	<b>21</b> コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天・ぶら 黄桃缶	<b>22</b> ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物	<b>23</b> きつねうどん チーズポテト パイン缶
胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・ほうれん草・醤油／（冷）十勝大豆コロッケ	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・グリンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ソース・ケチャップ・醤油／きゅうり・醤油・ごま油・いりごま	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・ケチャップ・ソース・糸かつお・青のり	白玉もち・鶏肉・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・ねぎ・椎茸・醤油／さんま・片栗粉・小麦粉・醤油・いりごま／きゅうり・わかめ・春雨・醤油	ソフトめん・油揚げ・醤油・かまぼこ・椎茸・ねぎ・たもぎ草・ほうれん草／じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク
<b>26</b> 豆腐入りカレーピラフ たらフライ ヨーグルトあえ	<b>27</b> 豚すき丼 みそ汁 いよかん	<b>28</b> 横割りパンズパン コーンクリームスープ いかバーグ あさりのスパゲティサラダ	<b>29</b> ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	<b>30</b> パスタクリームソース スパイシーポテト
胚芽米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・豆腐・醤油・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ／（冷）たらフライ／缶詰（みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん）・ヨーグルト	白飯・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ草・醤油・ほうれん草／高野豆腐・わかめ・ねぎ・みそ	コーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ／（冷）いかバーグ・醤油・片栗粉／あさり・醤油・スパゲティ・きゅうり・人参・みそ・ごま油・いりごま	鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・みそ／（冷）ハンバーグ・大根・醤油・片栗粉／（冷）ブルーベリーゼリー	ソフトパスタ・ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たもぎ草・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・みそ／じゃがいも・カレー粉

★牛乳は、毎日200mLづきます。

★（冷）は冷凍食品の印です。

★その日の給食に使われる食材を載せてあります。（だしに使う削り節・昆布・煮干し・とりがら・豚骨・野菜、塩、こしょう、砂糖、少量使用する香辛料は書いていません。）

★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



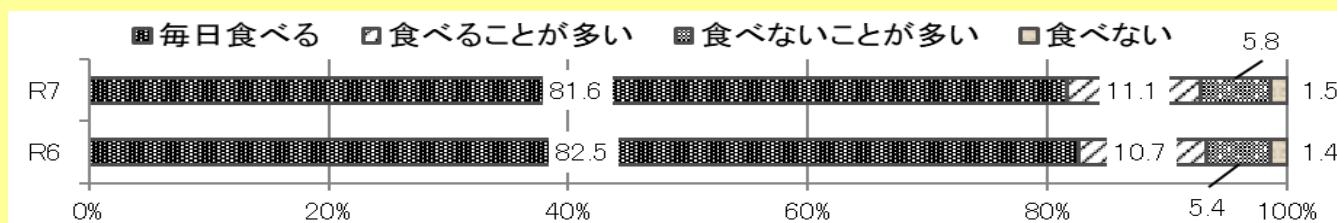
# 朝ごはん食べていますか？



札幌市学校給食栄養士会では、毎年市内の小学校5年生と中学校2年生を対象に健康と食生活に関する調査を行っています。先日、今年度の調査の結果が公表され、朝食を「毎日食べる」小学校5年生の児童は81.6%でした。

これまでの調査結果から、朝食を食べる児童生徒ほど疲労感やイライラ感が少ないとこと、就寝時刻が遅くなるにつれて、起床時に空腹を感じにくくなり、結果として朝食を食べない割合が高くなることが分かっています。夜更かしが続くと、朝に空腹を感じにくくなり、朝食を抜く習慣がつきやすくなります。反対に、夜にしっかりと眠り、朝食をとることで疲労感が軽減し、気持ちの安定にもつながります。ご家庭におかれましては、就寝時刻を早めるための工夫や、食欲のない朝でも「一口でも食べてみよう」というお声掛けなど、無理のない形でお子様の健やかな成長のためのサポートを継続、御検討いただければ幸いです。

## \*朝食は食べますか？(市内小学校5年生)



元町小・栄町小の4年生では、今年度朝食についての食指導を行いました。朝食を摂取することでどんないいことがあるのかを学習し、朝食を摂取するために自分の生活リズムを見直しました。このおたよりをきっかけに、学習したことを思い出してくれるよう、ご家庭でのはたらきかけをよろしくお願ひいたします。



## 朝ごはんにプラス一品♪おすすめ給食メニュー



たっぷり野菜のあったかスープで  
体も心もほかほか！

### \*みだくさんスープ\*

材料(4人分)

豚肉·····20 g  
酒·····少々  
人参·····40 g (1/4本)  
レタス·····100 g (1/3玉)  
ほうれん草···40 g (1株)  
たけのこ水煮··60 g  
干し椎茸···3 g (2枚)  
サラダ油···少々

A {  
    しょうゆ···小さじ1  
    酒·····小さじ1  
    塩·····少々  
    こしょう··少々  
    スープ·····700mL  
(給食では、鶏がらなどの  
スープを使用しています。)

#### 作り方

- 豚肉は一口大に切り、酒をふる。
- 人参・たけのこはたんざく切り、レタスは角切り、ほうれん草はゆでて水で冷やし、一口大に切る。干し椎茸はもどしてせん切りにする。
- 鍋に油を熱し、豚肉をよく炒め、②の椎茸・たけのこ・人参を加えて炒めて、スープで煮る。
- 人参がやわらかくなったら、Aの調味料とレタスを入れて味をととのえる。
- 最後にほうれん草を入れる。

