

きゅうしょくだより



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
			15 わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ 胚芽米・大麦・わかめ・いりごま／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 ＜始業式＞	16 しょうゆラーメン 大学いも いよかん 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
19 ほうれん草ピラフ 十勝大豆コロケ 天草（柑橘） 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）十勝大豆コロケ	20 カレーライス たたききゅうり 白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・グリーンピース・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	21 コッペパン あさりのチャウダー たこ焼き風天ぷら 黄桃缶 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	22 ごはん 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物 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	23 きつねうどん チーズポテト パイン缶 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
26 豆腐入りカレーピラフ たらフライ ヨーグルトあえ 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	27 豚すき丼 みそ汁 いよかん 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	28 横割リバンズパン 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 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	29 ごはん さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー 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	30 パスタクリームソース スパイシーポテト 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つきます。

★（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。



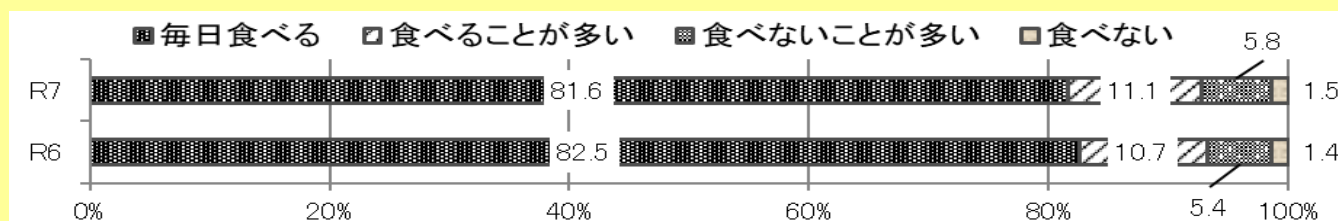
朝ごはん食べていますか？



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ことと、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という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、ご家庭でのほたらきかけをよろしくお願いいたします。



朝ごはんにはプラス一品♪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・・・・・・・・20g	A	しょうゆ・・小さじ1
酒・・・・・・・・少々		酒・・・・・・・・小さじ1
人参・・・・・・・・40g(1/4本)		塩・・・・・・・・少々
レタス・・・・・・・・100g(1/3玉)		こしょう・・少々
ほうれん草・・40g(1株)		スープ・・・・700mL
たけのこ水煮・・60g		(給食では、鶏がらなどの
干し椎茸・・・・3g(2枚)		スープを使用しています。)
サラダ油・・・・少々		

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、酒をふる。
- ② 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。干し椎茸はもととしてせん切りにする。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 最後にほうれん草を入れる。

