

# 給食だより

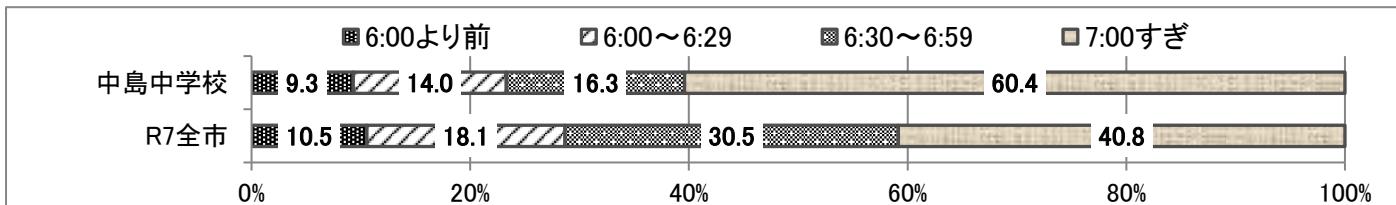
# 1月

令和7年（2025）年12月25日

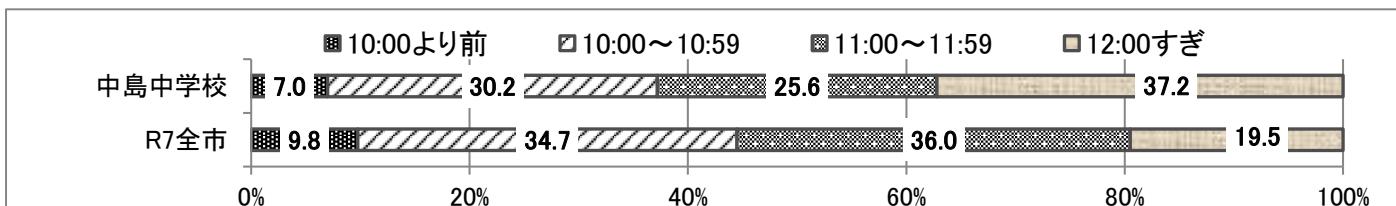
札幌市立柏中学校・中島中学校

札幌市学校給食栄養士会では、6月に全市の小学校5年生・中学校2年生を対象に「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」を実施しました。調査結果は対象学年に配布済みですが、一部抜粋して報告します。家庭で健康的な生活を送るための資料としてご覧ください。

## ★朝は何時頃起きることが多いですか？



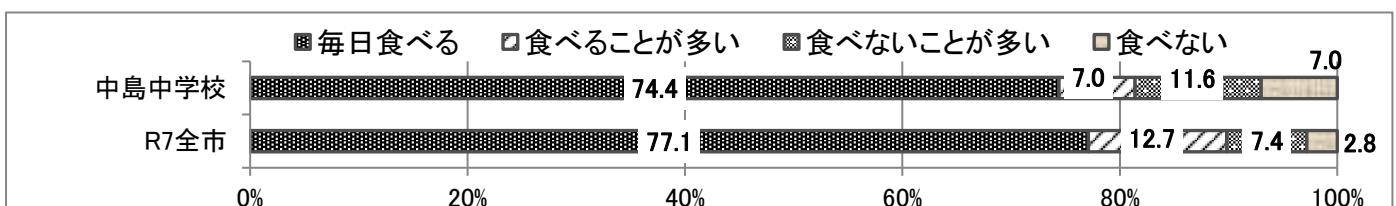
## ★夜は何時に寝ることが多いですか？



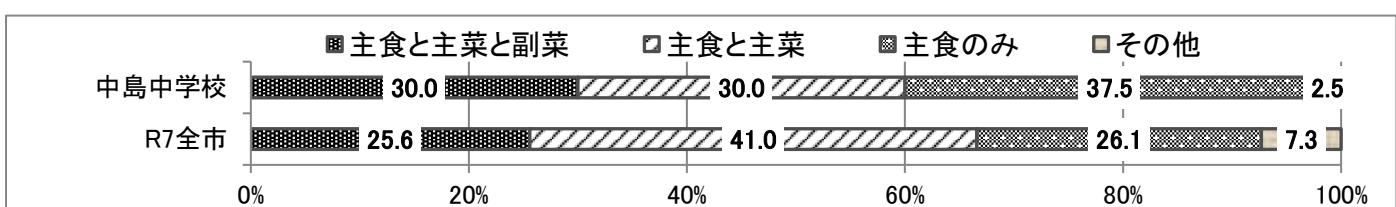
起床時間・就寝時間ともに、全市平均よりも遅い傾向があります。

特に就寝時間が12時過ぎという回答は全市平均の約2倍と、突出して多くなっています。

## ★朝食は食べますか？



## ★朝食はどのようなものを食べることが多いですか？



起床時間・就寝時間が遅いからか、朝食を食べないことが多い、または食べないという回答が全市平均よりも多くなっています。また、主食と主菜と副菜を食べている割合が全市平均より多かった半面、主食のみ食べるという回答も多くなりました。

6月の給食だよりでもお伝えしましたが、朝食は一日の元気の源です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、今のうちに朝食をとる習慣を身につけましょう。



# 1月の予定献立

★…アレルギー対応献立 \*…バラ科の果物  
※牛乳は毎日つきます。  
※果物は変更になる場合があります。

月 12日	火 13日	水 14日	木 15日	金 16日
○お知らせ○  給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。		冬季休業 ～1月14日	広東メン(えび入り) 大学芋 みかん	コーンピラフ ★高野豆腐のフライ パイン缶詰
ご飯 肉片湯(ローベンタン) ★ししゃものカレー天ぷら のりとあさりの佃煮	横割パンズ ベーコンシチュー 国産大豆豆腐ハンバーグ スライスチーズ *りんご	*カレーライス ほうれん草とベーコン のサラダ あまくさ	ソフトラーメン 豚肉 しょうがにんにく油 えび いか玉ねぎ もやし 白菜 人参 たけのこ メンマ しいたけ きくらげ チンゲン菜 ごま油 片栗粉/さつまいも 油 水あめ いりごま/みかん/	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム バセリ 油/高野豆腐 小麦粉 すりごま 卵 パン粉 いりごま 油/パイント缶/
白飯/豚肉 しょうが 油 片栗粉 人参 白菜 しいたけ たけのこ ほうれん草 長ねぎ ごま油/カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 卵 油/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/	横割パンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦たんぱく /スライスチーズ/りんご/	白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油/ベーコン ほうれん草 もやし 油 いりごま/あまくさ/	ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 バセリ 小麦粉 トマト缶/厚揚げ しうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 いりごま/みかん果汁 ゲル化剤など/	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼豆腐 しょうが みそ ごぼう 人参 油揚げ 油 いりごま/かぼちゃ チーズ パン粉 牛乳 マーガリン パン粉 小麦粉 米粉 大豆たんぱく 片栗粉 油/ハム 小松菜 もやし/
ご飯 スンドウブチゲ いわしのカリカリフライ ごま和え	揚げパン(きなこ) 塩ワンタンスープ 小松菜サラダ	*肉炒め丼 味噌汁(じゃがいも) 十勝大豆コロッケ	味噌うどん チーズポテト焼き はるみ	焼豚チャーハン 星のコロッケ ★*ヨーグルト和え
白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく油 みそ ごま油 あさり 人参 玉ねぎ えのきだけ にら/いわし とうもろこし じゃがいも しょうが 片栗粉 米粉 パン粉 油/ほうれん草 白菜 すりごま/	ソフトフランスパン 油 きな粉/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく トウバン ジャン 片栗粉 ごま油 いりごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油/	白飯 豚肉肩 メンマ 人参 油 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく トウバン ジャン 片栗粉 ごま油 いりごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ/じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 油/	ソフトめん 鶏肉 しょうが にんにく ごま油 豆みそ みそ すりごま 油揚げ つと しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも バター 牛乳 チーズ/はるみ/	胚芽精米 大麦 油 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン しいたけ グリンピース ごま油/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 小麦粉 片栗粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト/

## ○お知らせ○

柏中学校と中島中学校の3年生のみなさんにアンケートに協力してもらい、上位になった献立をできるだけ1~3月の給食に取り入れます。ご協力ありがとうございました！！その他にも、アンケートの中からいくつかの献立を取り入れる予定です。(アンケートから取り入れた献立には下線をひいています)残り少ない給食を、味わって食べてほしいと思います。なお、アンケート結果については3月の給食だけで紹介したいと思います。

## ○献立紹介○

チーズポテト焼きを紹介します。成長期に必要なカルシウムを多くとることができます。

## 材料(4個分)

## 作り方

じゃがいも	400g
砂糖	大さじ2.5
バター	20g
牛乳	大さじ2
チーズ	40g
塩	少々
ピザ用チーズ	30g

- ①じゃがいもは皮をむいてゆでて、水気を切つぶす。
- ②チーズは包丁で細かく切つぶす。
- ③①に②と砂糖・バター・牛乳・塩を入れ、よく混ぜる。
- ④アルミカップに③を入れ、その上にピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。

※トースターでも焼けます。

アルミカップ	4枚 (グラタン皿などでも代用できます)
--------	-------------------------

給食では、この「チーズポテト焼き」と焼かずにマッシュポテトのように仕上げる「チーズポテト」があります。

