

# 1月 給食だより



令和7年12月25日 札幌市立元町中学校  
札幌市立丘珠中学校

いよいよ冬休みが始まります。体調を崩さないために、睡眠時間をしっかりとって栄養バランスのある食事を心がけましょう。また、温かい汁物などの料理で体を温めることも大切です。

## お正月の食文化



### おせち料理

おせち料理は「めでたさを重ねる」と縁起を担いでお重に詰めます。また、それぞれの料理には新しい年への願いが込められています。

#### 昆布巻き



昆布は「よろこぶ」との語呂合わせで縁起がよいと言われています。

#### きんとん



黄色は黄金に通じると言われ、金運を呼ぶ縁起のよい色とされています。

#### えび



長生きの象徴。腰が曲がるまで長生きすることを願います。

#### 伊達巻



形が巻物に似ていることから、知識が増えるように願います。



#### 黒豆



健康でまめに働けるように願います。

#### かずのこ



にしんの卵です。子宝と子孫繁栄を願います。

### 鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、年神様へのお供えにします。「家が代々続くように」と“<sup>だいたい</sup>橙”=みかんなどの柑橘類をもちの上にのせて飾ります。



### お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味付けもさまざまです。東日本は四角いもちですまし汁仕立て、西日本は丸いもちで近畿地方を中心に白味噌仕立てが多くみられます。



### 七草粥

1月7日は五節句の一つで無病息災と健康長寿を願います。七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。



# 1月の予定献立

★牛乳は毎日200ml つきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

丘珠中

月	火	水	木	金
<b>寒い冬には温かい料理がおすすめ！</b> 肉や豆腐、旬の野菜がたっぷり入った鍋やスープは汁ごと食べるため体を温める効果があり、様々な栄養素をとることができます。生のサラダは体を冷やすため、温野菜にして食べるようにしましょう。にんじんや白菜、かぶなどの冬が旬の野菜にはビタミン類が豊富に含まれ、風邪予防になります。 ぜひ、様々な料理に取り入れてみてください。 			<b>15日</b> 3 学期始業式 	<b>16日</b> 広東メン 大学いも みかん <small>ソフトめん・豚肉・生姜・にんにく・えび・いか・玉ねぎ・もやし・白菜・人参・たけのこ・メンマ・干しいたけ・黒きくらげ・青梗菜・醤油・酒・みりん・食塩・黒こしょう・ごま油・片栗粉・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し/さつまいも・菜種油・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま/みかん</small>
<b>19日</b> 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ <small>胚芽精米・大麦・醤油・食塩・酒・鶏ひき肉・焼き豆腐・生姜・白味噌・黒砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・赤味噌・きび砂糖・みりん・白ごま/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/かぼちゃチーズフライ・菜種油</small>	<b>20日</b> ごはん スンドゥブチゲ いわしの カリカリフライ ごま和え <small>白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・醤油・食塩・酒・赤味噌・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し/いわしのかりかりフライ・菜種油/小松菜・白菜・白すりごま・醤油・きび砂糖</small>	<b>21日</b> 揚げパン 醤油ワタンスープ ハムコーンサラダ いちごのデザート <small>ソフトフランスパン・菜種油・グラニュー糖・シナモン/ワタンスープ・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・食塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布/ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし/いちごのデザート</small>	<b>22日</b> カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ 天草オレンジ <small>白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・シナモン・オールスパイス・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・きび砂糖・黒こしょう・白ごま/天草オレンジ</small>	<b>23日</b> 味噌うどん チーズポテト 黄桃缶 <small>ソフトめん・鶏肉・生姜・にんにく・ごま油・みりん・豆味噌・赤味噌・醤油・酒・きび砂糖・白すりごま・油揚げ・つと・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・むろあじ・昆布/じゃがいも・きび砂糖・バター・シュレッドチーズ・牛乳・スキムミルク/黄桃缶</small>
<b>26日</b> 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え <small>胚芽精米・大麦・酒・サラダ油・食塩・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・みりん・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリルヒース・ごま油・黒こしょう/星のコロッケ・菜種油/みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・ヨーグルト</small>	<b>27日</b> 肉炒め丼 味噌汁 揚げぎょうざ <small>白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/ぎょうざ・菜種油</small>	<b>28日</b> 横割パンズパン ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ スライスチーズ りんご <small>横割フランスパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/国産大豆豆腐ハンバーグ・醤油・きび砂糖・みりん・片栗粉/スライスチーズ/りんご</small>	<b>29日</b> ごはん 肉片湯（ローペンタン） ししゃもの カレー天ぷら のりの佃煮 <small>白飯・豚肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・食塩・黒こしょう・みりん・ごま油・鶏がらスープ/カラフトししゃも・酒・小麦粉・卵・カレー粉・菜種油/もみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・きび砂糖・水あめ</small>	<b>30日</b> 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 <small>ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・白ワイン・玉ねぎ・人参・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・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ/トマト缶・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・オレガノ・赤ワイン・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・こしょう・ごま油・ごま/国産温州みかんゼリー</small>

## 冬休みも『カルシウム』をしっかりととりましょう！

中学生は心も身体も大きく成長する時期です。骨が最も成長するのは 10 代で 20 歳前後に骨量が一番多くなります。将来の骨の健康のためには、今の時期にどのくらい骨量を増やせるかがとても大切です。

様々な食品の中でも牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、給食のない日も積極的に牛乳を飲みましょう！

中学生が1日にとりたいカルシウム量  
**男子:1,000mg 女子:800mg**



<参考>食品に含まれるカルシウム量（目安）

- 牛乳 200ml→220mg
- 納豆 1 パック→45mg
- ヨーグルト 100g→120mg
- 木綿豆腐 1/4 丁→70mg
- 切り干し大根 10g→50mg
- 6P チーズ 1 個→99mg
- ししゃも 2 尾→140mg
- チンゲン菜 1 株→100mg