



1月給食だより

令和7(2025年)年1月15日

札幌市立陵陽中学校

<1月の予定献立>

- ・果物や野菜は入荷がない時、変更になる場合があります。《牛乳200mlは、毎日つきます》
- ・あさり、わかめ等に、いか・えび・かに・魚介類が、混入しているときがあります。ご承知ください。

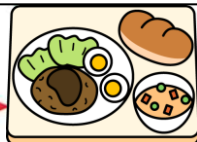
月	火	水	木	金
13  成人の日	14 	15 始業式 給食提供なし	16 ご飯 豆腐のトロトロ煮 ちくわの磯辺揚げ おかかふりかけ	17 コッペパン ミートパスタグラタン 切り干し大根のサラダ 清見オレンジ
20 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げ餃子	21 塩ラーメン シナモンポテト いよかん	22 豆腐入りカレーピラフ 鮭フライ ヨーグルト和え	23 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃもの唐揚げ ごま和え	24 横割りハンズ チキンクリームシチュー エビバーグ(照り焼きソース) キャロットゼリー
豆腐、鶏挽肉、切り干し大根、干し椎茸、白ごま、生姜、みそ、ごぼう、人参、ひじき、醤油、油揚げ、唐辛子、油/小松菜、たまごだけ、玉ねぎ、みそ/キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、豚肉、鶏肉、醤油、小麦粉、油	ソフトラーメン、豚肉、生姜、にんにく、醤油、油、メンマ、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ、黒コショウ、ごま油、白ごま、煮干し、昆布/さつまいも、油、シナモン	胚芽精米、大麦、バター、カレー粉、焼き豆腐、醤油、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、油/鮭、小麦粉、コーンスターチ、大豆、でん粉、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、梨缶詰、ヨーグルト	豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、油、醤油、みそ、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら、昆布、煮干し/カラフトシヤモ、小麦粉、片栗粉、油、醤油、小松菜、もやし、白ごま、醤油	鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、白コショウ/えび、すりみ、でん分、油、醤油、片栗粉/人参、オレンジ、寒天
27 肉炒め丼 味噌汁 いよかん	28 カレーうどん ごまポテト ヨーグルト	29 とりめし 凍み豆腐の天ぷら 磯和え	30 ご飯 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	31 角食 白菜と肉ボールのクリーム煮 白花豆コロッケ チョコクリーム
豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、白ごま/じゃが芋、ニラ、みそ、昆布	油揚げ、鶏肉、つと、玉ねぎ、ごぼう、ほうれん草、人参、長ねぎ、たまご茸、干し椎茸、小麦粉、カレー粉、でん粉/じゃが芋、油、白ごま	胚芽精米、大麦、醤油、鶏肉、生姜、玉ねぎ、油/凍り豆腐、醤油、小麦粉、全卵、油/小松菜、もやし、切りのり、醤油	白玉もち、鶏肉、つと、凍り豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、醤油、むろあじ、宗田、昆布/ぶり、みそ、醤油、生姜、白ごま/大根、人参	豚肉、すりみ、焼き豆腐、玉ねぎ、黒コショウ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、白コショウ/白花豆、じゃが芋、バター、パン粉、でん粉、油/豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターチ

《 1月24日～30日は「全校学校給食週間」です。》



学校給食は、明治 22 年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、生活が苦しい児童を対象に無償で給与されたことが始まりとされています。戦争中は、食料が不足して給食も一時中断になりましたが、昭和 21 年 12 月 24 日より、学校給食が再び始まりました。これを記念して 1 月 24 日から 30 日が全国学校給食週間となりました。(12月24日はたくさんの学校で冬休みが始まるため、1か月遅れとなりました。) 全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員、保護者、地域住民の理解と関心を深めるための週間です。学校給食は、学校給食法に基づき実施され、児童生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たしています。

朝食を食べないと...



—全国学校栄養士協議会—

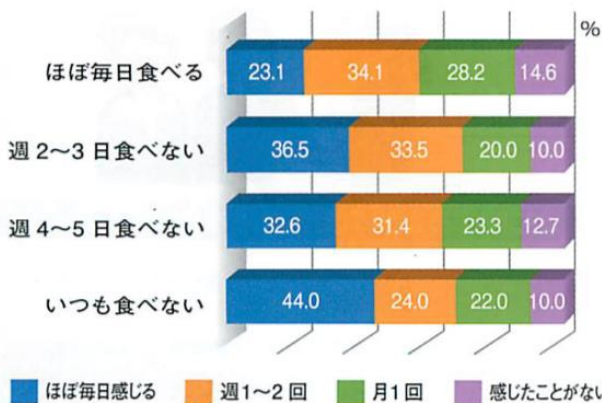
- 昼食までエネルギー不足が続きます**
 脳はエネルギーを蓄えておくことが出来ません。朝はエネルギー不足の状態なので、朝食でエネルギーを補給しないと、集中力や思考力の低下に繋がります。
- 体温が低く活動しにくい体になります**
 体温が上がらないと、病原菌に対する免疫が低下し、風邪などの病気にかかりやすくなります。
- 便秘の原因にもなります**
 体が目覚めず、内臓の動きも低下します。そのため、排便が促されず、便秘になりやすくなってしまいます。
- 肥満症になります**
 空腹の状態が長時間続くと、体が低栄養に備えて脂肪を蓄えようとするので、太りやすくなります。



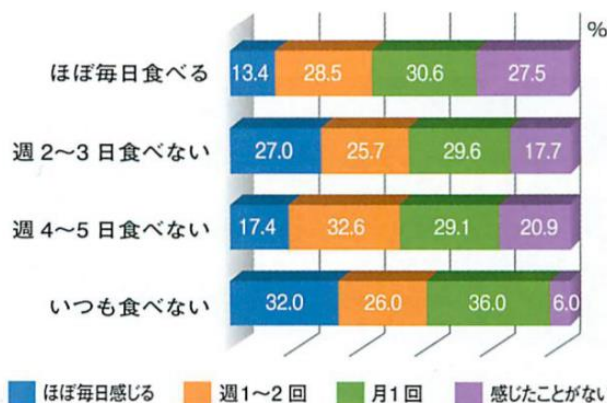
中学生の食生活の状況を見てみると...

平成23年度に本協議会が行った全国調査結果でも、朝食を食べないと体のだるさを訴えたり、イライラしたりする生徒の割合が増えるという結果が出ています。

「朝食を食べているか」と「体のだるさや疲れ」の関係



「朝食を食べているか」と「イライラする」の関係



(平成 23 年度 中学生の食生活に関する調査報告書)

朝食を食べると健康のためによいということは理解していても、「もう少し寝ていたい」「朝食を摂る時間がない」「食欲がない」などの理由から、朝食を食べない人がいます。朝食を食べると、1日の生活リズムが整いやすくなり、規則正しい生活を送ることができます。気持ち良く1日をスタートさせるためにも、朝食を食べるようにしましょう。