

給食だより 12月

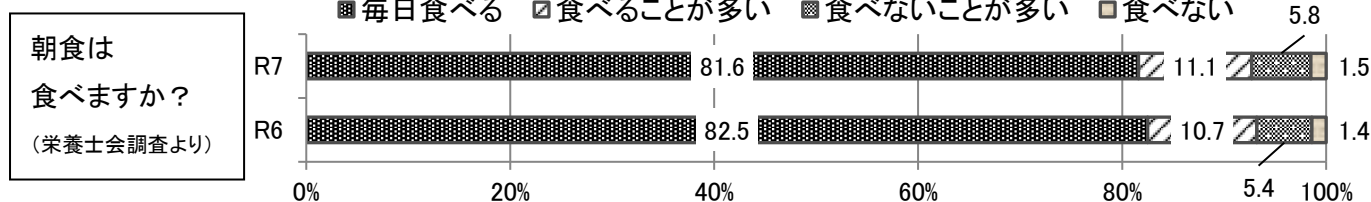
札幌市立栄西小学校 令和7年（2025年）11月28日発行

毎日食べよう 朝食

札幌市学校給食栄養士会では、毎年、札幌市内の小学5年生と中学2年生に『児童生徒の健康と食生活に関する調査』を行っています。今年の調査では、朝食を「毎日食べる」児童が81.6%（全市平均）でした。令和6年度に比べると、0.9ポイント少なくなっており、また調査開始当初（平成26年度）から見ると、約7ポイントも減少しています。目標は100%なのですが、実際にはどんどん減少しています。札幌市の調査によると、朝食を食べる30代の割合は男性78.9%、女性86%なので、朝ごはんを食べる習慣が無いご家庭が増えているのかもしれない。

しかし、成長期の子どもにとって、朝ごはんは1日3回の食事のうちの貴重な1回です。朝食を抜くと、成長に十分必要な栄養を給食と夕食だけで充たすことは難しいです。また、朝ごはんには午前中の活動を支える特別な役割があるので、学校生活を有意義に過ごすためにも必要です。

本当に大切な朝ごはん、ぜひ食べさせてから学校へ送り出してください。



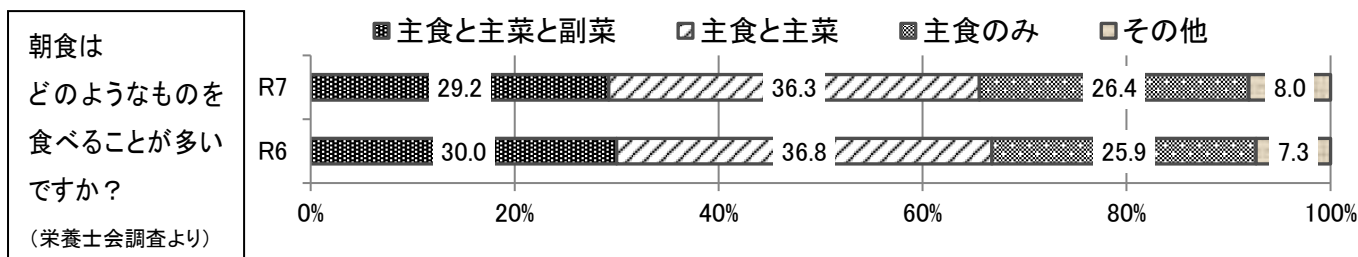
朝ごはんは1日の目覚まし時計

朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。また、しっかりと朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出すようになり、スムーズな便意を促します。

朝ごはんを食べないと、パワーが出るのが昼食後になってしまい、夕方や夜に最高潮を迎え、夜更かしをすることにもつながっていきます。毎日朝ごはんを食べることによって、生活リズムも整っていくのです。

主食のほかに主菜と副菜を

朝食は、おにぎりやパンなどの主食のみという人も多いのですが、プラスして主菜（肉や卵や乳製品など）と副菜（野菜や果物）も食べましょう。炭水化物だけでなく、たんぱく質を摂取することで、体は体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えたりします。また、忙しい朝に敬遠しがちな野菜ですが、朝食で野菜を摂らないと1日の野菜の摂取目標量をクリアするのは難しいです。野菜ジュースも効果的なので、取り入れてみるのもいいですね。



12月のよていにन्दて

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
とりごぼうごはん みそしる (こまつな・あつあげ) さわらのオートミールフライ	ごはん にくじゃが さんまスパイスあげ のりとあさりのつくだに	コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ パインかんづめ	こんさいのスーパカレー ハムコーンサラダ	たぬきうどん (えびいり) バターポテト りんご
米 おおむぎ 鶏ひき肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう にんじん 油揚げ み そ きび砂糖 サラダ 油 白ごま/さわら 切り身 小麦粉 全卵 オートミール粉 な たね油/厚揚げ こまつな みそ むろあ じ 昆布	白飯/豚肉 大豆水煮 じゃがいも たま ねぎ しらすだき にんじん 切り干し大 根 さやいんげん 干しいたけ しょう が サラダ 油/さんま しょうが にんに く かたくり粉 小麦粉 なたね油/あ さり しょうが もみのり ひじき 水あ め	コッペパン/鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん バター 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 チーズ スライス 鶏がらスープ/ ほっけ 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油 /バター缶詰	白飯/ 豚肉 和牛 油 じゃがいも ごぼ う なたね油 にんじん だいこん た まねぎ 和牛 りんご しょうが にんに く サラダ 油 トマト缶詰 鳥がら 煮干し 昆布/ハム (0-ス) ホールンキャベツ きび 砂糖 ごま油	リトめん/むきえび あさり にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひ じき 小麦粉 全卵 なたね油 鶏肉 つ と ほうれんそう 長ねぎ たもぎだけ 干しいたけ きび砂糖 むろあじ 昆布 /じゃがいも バター 上白糖 牛乳 スライス 和牛/りんご
8日	9日	10日	11日	12日
しらすごはん みそしる (こまつな・あつあげ) ザンギ	ごはん ローペンタン かれいからあげ アイスクリーム	あげパン ポテトスープ ちゅうかサラダ ミニトマト	カレーライス こまつなとベーコンのサラダ	しょうゆラーメン きなこポテト べにまどんな (みかん)
米 おおむぎ 昆布 しらす干し 炊き込 みわかめ 白ごま/厚揚げ こまつな み そ むろあじ 昆布/鶏肉 しょうが に んにく 全卵 かたくり粉 揚げ油/	白飯/豚肉 しょうが かたくり粉 にん じん はくさい 干しいたけ だけのこ 長ねぎ ごま油 鶏がらスープ/かれい唐 揚げ (加工) なたね油/アイスクリーム(加 工)	コッペパン/なたね油 グラニュー糖 サモシ ア -コン (パウ) じゃがいも にんじん たまねぎ バター 鶏がらスープ 鳥がら/ ハム (0-ス) 緑豆はるさめ きゅうり もやし ホールン にんじん きび砂糖 ご ま油 白ごま/ミニトマト	白飯/ 豚肉 じゃがいも にんじん た まねぎ 和牛 りんご しょうが にんに く グリッパース サラダ 油 小麦粉 和牛 グチャツ 鶏がらスープ/バター -コン (パウ) こまつな もやし サラダ 油 白ごま	リトラーメン/ 豚肉もも ミヤマ しょうが に んにく サラダ 油 つと もやし たまね ぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう く きわかめ 鳥がら 豚骨 昆布/じゃが いも なたね油 揚げ油 きな粉 (全粒 大豆) きび砂糖
15日	16日	17日	18日	19日
シーフードカレーピラフ コーンフライ おうとうかん	ごはん いもだんごじる いわしのカリカリフライ ごまあえ	ツイストパン クリームシチューカレーふうみ あさりのサラダ パインかんづめ	ぶたミックスどん みそしる (キャベツ・あぶらあげ) りんご	にくうどん かぼちゃのいとこに みかん
米 おおむぎ バター バター -コン (パウ) む きえび あさり にんじん たまねぎ マヨネーズ バター サラダ 油/コーンフライ (加 工) なたね油/黄桃缶詰	白飯/鶏肉 じゃがいも かたくり粉 に んじん だいこん ごぼう サラダ 油 長ね ぎ むろあじ 昆布 宗田/いわしのかわ りフライ (加工) なたね油/こまつな も やし 白すりごま	ツイストパン/豚肉 和牛 じゃがいも た まねぎ にんじん バター 小麦粉 バター サ ラダ 油 和牛 牛乳 豆乳 スライス チーズ 鶏がらスープ/あさり しょうが きゅ うり キャベツ にんじん サラダ 油 ごま油 白ごま/	白飯/ 豚肉 しょうが 厚揚げ かたくり 粉 小麦粉 なたね油 たまねぎ だけ のこ にんじん バター サラダ 油 白ごま /キャベツ 油揚げ みそ むろあじ 昆布	リトめん/豚肉 油揚げ にんじん ほう れんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎ だけ きび砂糖 むろあじ 昆布/西洋 かぼちゃ あずき 白玉もち
22日	23日	24日	25日	26日
ビビンバ ひじきはるまき おうとうかん	ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ	ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー	しゅうぎょうしき ごはん とうふのトロトロに えびしゅうまい ナムル	冬休み 
米 おおむぎ 豚ひき肉 焼き豆腐 ミヤマ サラダ 油 にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 長ねぎ しょうが にんにく ごま油/ひじき春巻 (加工) なたね 油/黄桃缶詰	白飯/豚肉 さつままいも 豆腐 板こんに ゃく にんじん だいこん ごぼう 長 ねぎ サラダ 油 みそ むろあじ 宗田 昆 布/さば切り身 しょうが 小麦粉 かた くり粉 なたね油 みそ 白ごま/こまつ な もやし 切りのり	ロールパン/バター -コン (パウ) じゃがいも たまねぎ にんじん ホールン バター アル ファットマロニ 鶏がらスープ 鳥がら/鶏 肉 にんにく 牛乳 小麦粉 かたくり 粉 なたね油/みかん缶詰 バター缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 りんご缶詰 りん ご (濃縮還元ジュース) 粉寒天市 上白 糖	白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にん じん しょうが にんにく サラダ油 片 栗粉 鶏ガラスープ/えびしゅうマイ (加工) なたね油/ほうれんそう も やし にんじん ごまごま油	

★今年の冬至は 12月22日 です★

冬至は一年のうちで昼が最も短く、寒さが厳しくなる頃です。昔からこの日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれ、特に小豆と煮た『かぼちゃのいとこ煮』は、体を温める冬の定番料理として親しまれてきました。給食では、季節の行事食として少し早く19日に提供する予定です。ほっこり温まる冬の味を楽しみにしてもらえたら…と願っています。

加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目)

- ・9日かれいから揚げ (無し) ・9日アイスクリーム (乳) ・15日コーンフライ (小麦・大豆・乳) ・16日いわしのカリカリフライ (無し) ・22日ひじき春巻 (豚肉・ごま・小麦・大豆) ・25日えびしゅうマイ (えび・豚肉・小麦・大豆・鶏肉)

- 牛乳は毎日つきます。
- 食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。
- 給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。