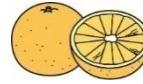


# 給食だより 冬休み号

令和7年12月23日

札幌市立西陵中学校

札幌市立琴似中学校



## 冬休み中の 食生活について

ふるさとに  
伝わる食文化を  
知ろう。



ゆっくり  
よくかんで、  
食べ過ぎを  
防ごう。



26日から冬休みです。厳しい寒さが続きますので、休みの間も栄養バランスを考えた食事をとって、体を温かくして過ごしましょう。また、年の初めはおせち料理やお雑煮、七草がゆなどの行事食が続きます。耳にすることも多いこの機会に、日本の伝統と食文化に触れてみましょう。

やすみ中も、  
早寝・早起き・  
朝ごはん！



すんで、  
家のしごとを  
お手伝い  
しよう。



みんなで、  
食卓を囲み、  
家族だんらん  
の機会を。



## よていにんだて

牛乳は、毎日つきます  
くだものは、変更になることもあります



月	火	水	木	金
1/12	13 <b>冬季休業</b>	14	15 3学期始業式 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	16 横割パンズ 国産大豆豆腐ハンバーグ Feスライスチーズ ベーコンシチュー 天草（あまくさ）
19 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます ランチルーム3年1組	20 広東めん（えび入り） 大学いも みかん ランチルーム3年2組	21 チキンライス とんかつ ほうれん草とコーンのサラダ ランチルーム3年3組	22 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル（小松菜） ランチルーム3年4組	23 角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム ランチルーム2年1組
26 ごはん ローペンタン ししゃものカレー天ぷら のりとあさりの佃煮 ランチルーム2年2組	27 味噌うどん チーズフォンデュサンドコロッケ パイン缶詰 ランチルーム2年3組	28 鶏ごぼうごはん 鮭フライ からし和え ランチルーム2年4組	29 カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ 国産温州みかんゼリー ランチルーム1年3組	30 背割コッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼フランク コールスローサラダ ランチルーム1年1組

西区食育推進ネットワーク主催の下記イベントが開催されます。  
ぜひお立ち寄りください。

### 「みんなの食育ひろば～1日3回、ベジだべさ！～」

日時：2026年1月9日(金) 10:00～19:00

会場：イオンモール札幌発寒 1階 はまなす広場

内容：あなたの野菜摂取量を測定！ ベジチェック®

野菜つかみどり(①10:00～11:00、②17:00～18:00)

※各時間帯先着15名

1日に必要な量ってどのくらい？ 野菜計量体験

「MOTTO 野菜が食べたくなるレシピコンテスト」受賞者によるレシピ配付

