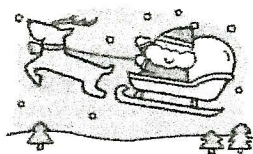


給食だより 12月

令和7年(2025年)11月28日

札幌市立信濃中学校

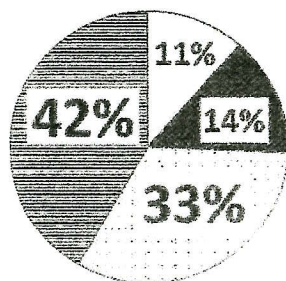
鮮やかな紅葉の景色も終わりを迎え、冬本番の寒さとなりました。風邪やインフルエンザが流行していますので、免疫力を高めるためにビタミンやたんぱく質をしっかりと摂れる「おかずのそろった食事」を心掛けましょう。



「早起き・早寝・朝ごはん」で毎日を元気に!

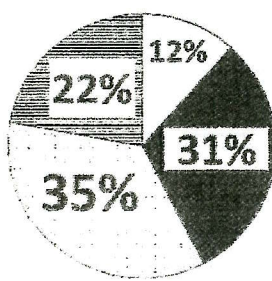
「早起き・早寝・朝ごはん」は、生活リズムを整えて健康的な毎日を過ごすための合言葉です。今年6月、札幌市内の小学5年生・中学2年生を対象に実施された「健康と食生活に関する調査」における**信濃中2年生**の結果とともに、それぞれの大切さについてご紹介します。

* 早起き *



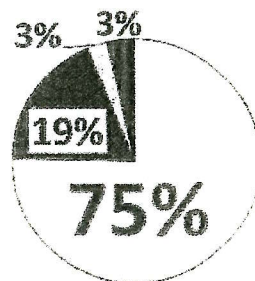
□ 6:00より前
■ 6:00～6:29
□ 6:30～6:59
■ 7:00すぎ

* 早寝 *



□ 10:00より前
■ 10:00～10:59
□ 11:00～11:59
■ 12:00すぎ

* 朝ごはん *



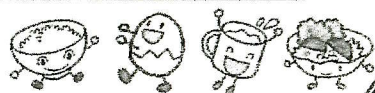
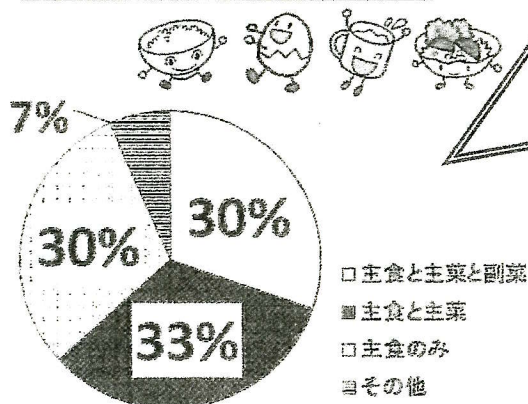
□ 毎日食べる
■ 食べるが多い
□ 食べないことが多い
■ 食べない

朝起きて光を浴びることは、脳内の体内時計をリセットし、規則正しい生活を送るために重要です。人間には目覚めから約 15 時間後に眠くなるというメカニズムがあります。早寝をするためには、まずは早起きを心がけることが大切となります。

就寝時刻が遅いことは、睡眠時間の短縮や起床時刻の遅延につながります。これは、生活リズムが乱れ、脳の働きや身体の成長にも影響します。また、就寝時刻の遅延が起床時の空腹感を減退させ、朝ごはんの欠食につながります。遅くても11時までに就寝しましょう。

朝ごはんは、脳や体の栄養補給をし、体内時計をリセットする重要な食事です。本調査では、「朝ごはんを食べる生徒ほど疲労感やイライラ感が少ない」という結果も出ていて、朝ごはんは日中の体調や心の安定にも影響を及ぼすことが分かってきています。

* 朝ごはんの内容 *



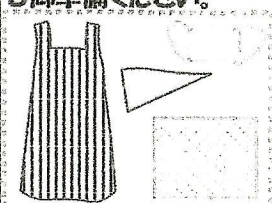
□ 主食と主菜と副菜
■ 主食と主菜
□ 主食のみ
■ その他

朝ごはんは、「食べるか食べないか」に加え、「何を食べるか」が重要です。これは、脳や体のエネルギー源である炭水化物(糖質)をエネルギーに変換するには、ビタミンや無機質(ミネラル)などさまざまな栄養素を必要とするからです。また、主食(ごはん・パン・麺)のみの食事は、糖質が摂れるものの、返って低血糖を引き起こし、集中力を低下させる要因となります。したがって、朝ごはんには主食だけでなく主菜や副菜などの「おかず」も用意することが、成長や健康に加えて集中力や記憶力、作業能率の向上につながると考えられています。



12月の予定献立



月	火	水	木	金
1 ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え 精白米・豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・片栗粉・鶏がらスープ・玉ねぎ・いりたまご・すり身・えび・豚脂・パン粉・植物性たん白(大豆)・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉・ほうれん草・もやし・ごま 797kcal 2.3g	2 コッペパン ミートパスタグラタン 小松菜とコーンのサラダ パイン缶詰 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・小麦粉・バター・ケチャップ・チーズ・ホールトマト・中濃ソース・鶏がらスープ・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉・ハセリ・ハム・小松菜・コーン・ごま 781kcal 3.2g	3 根菜のスーパカレー あさりのスパゲティサラダ 精白米・豚肉・にんにく・じゃが芋・ごぼう・人参・大根・玉ねぎ・セリ・りんご・ソース・生姜・にんにく・ダイオウ・あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま油・ごま 742kcal 2.5g	4 味噌バターコンソメラーメン スパイシーポテト みかん コトラーシ(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・みか・ほうれん草・長ねぎ・バター・コンソメ・じゃが芋・ハセリ 690kcal 1.9g	5 五目ごはん ほっけのオートミールフライ 磯和え 胚芽米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干椎茸・クリンピース・ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・小松菜・もやし・のり 663kcal 2.0g
8 豚ミックス丼 味噌汁 紅まどんな 精白米・豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま・もやし・油揚げ 837kcal 2.3g	9 横割パンズ ポーククリームシチュー 釧路産たらフライ (ケチャップソース) スライスチーズ りんご缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・すけとう・たら・パン粉・小麦粉・植物油脂(大豆)・澱粉・ライ麦粉・コーンフラワー・ケチャップ 860kcal 3.7g	10 ごはん 醤油おでん ひじき春巻 おかかふりかけ 精白米・ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・うずらの卵・ひじき入りがんも・厚揚げ・こんにゃく・人参・大根・ふき・昆布・たけのこ・人参・豚肉・ひじき・植物油脂(ごま・大豆)・澱粉・小麦粉・しらす干し・糸かつお・のり・ごま 775kcal 2.2g	11 パスタボンゴレ フレンチポテト スイートグレープゼリー ソフトパスタ(小麦粉)・あさり・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・生姜・にんにく・ハセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ホール・キューブ)・中濃ソース・鶏がらスープ・じゃが芋 795kcal 3.1g	12 豆腐入りカレーピラフ チキンナゲット フルーツサワー 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ハセリ・鶏肉・植物性たん白・パン粉・澱粉・おから・小麦粉・コーンフラワー・クッキー粉・果物缶(みかん・ハイン・黄桃・梨・夏みかん)・ヨーグルト 758kcal 2.2g
15 味噌かつ丼 けんちん汁 みかん 精白米・豚肉・小麦粉・卵・ごま油・ごま・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ 850kcal 1.8g	16 黒コッペパン キャロットポタージュ カレーコロッケ もやしのごまサラダ 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ハセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・植物油脂・生乳・小麦粉・パン粉・小松菜・もやし・人参・豆板醤・ごま 799kcal 3.1g	17 ごはん 豆腐の中華煮(えび入) ししゃものから揚げ ナムル 精白米・豆腐・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・たけのこ・たまご茸・干椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉・カラフルししゃも(予持ち)・小麦粉・片栗粉・ハム・小松菜・もやし・人参・豆板醤・ごま油・ごま 809kcal 3.0g	18 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 洋なし缶 ソフト麺(小麦粉)・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干椎茸・たまご茸・かぼちゃ・あずき・白玉もち 745kcal 1.9g	19 ポークウインナーライス 高野豆腐のフライ 切干大根のサラダ 胚芽米・大麦・バター・トマトソース・ポークウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・クリンピース・ケチャップ・高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉・切干大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま・ごま油 789kcal 3.1g
22 和風そぼろごはん いわしのカリカリフライ 治部煮 精白米・鶏肉・煮豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・まいわし・水飴・生姜・じゃが芋・澱粉・玄米粉・米粉・パン粉・鶏肉・干椎茸・焼き餅・昆草・人参・さやいんげん・片栗粉 791kcal 1.7g	23 ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン 黄桃缶 小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン・コーン(ホール・クリーム)・ベーコン・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・鶏肉・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉 775kcal 2.8g	24 わかめごはん さつま汁 焼きハンバーグ (照り焼きソース) 胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま・豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・牛肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・卵・牛乳・片栗粉 751kcal 2.8g	25 2学期終業式 	全員ランチマットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。 

- 牛乳は、毎日200mLつきます。
～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～
- 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。
- 給食で使用している主な食材を載せています。(/ は、献立の区切りです。)
- 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。
- 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。
- 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。

今年はかせを
ひきまかせ /

かせ予防のポイント

