

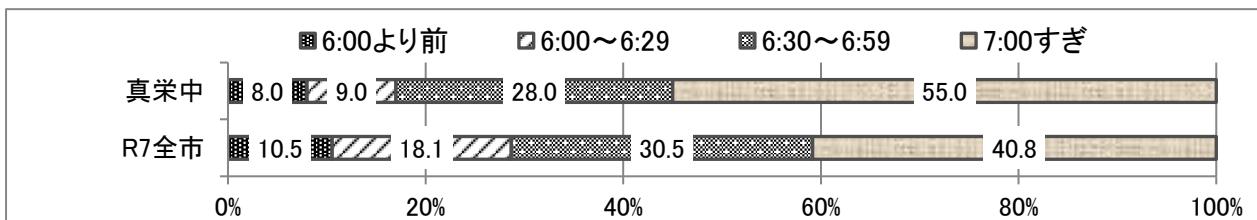
給食だより

令和7年（2025年）12月25日
札幌市立真栄中学校

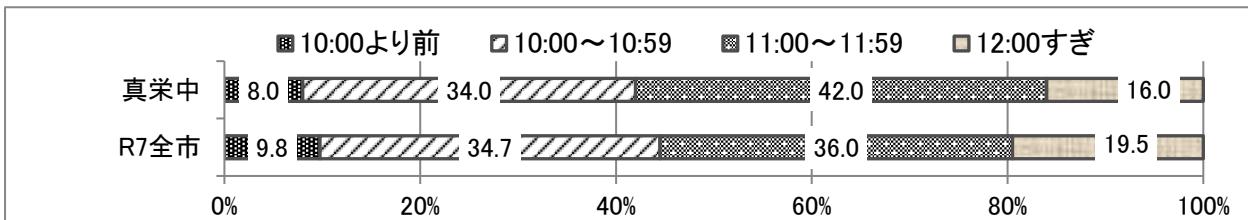
食生活調査 結果報告

毎年6月に小学5年生と中学2年生を対象に実施している「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」の結果が出ましたので、報告いたします。2年生の皆さん、御協力ありがとうございました。

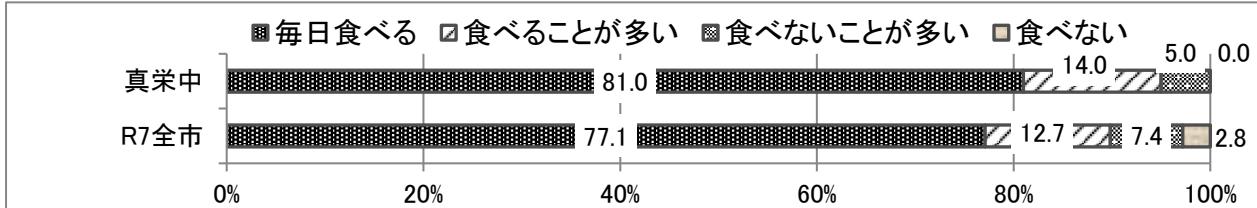
朝は何時ごろ起きることが多いですか？



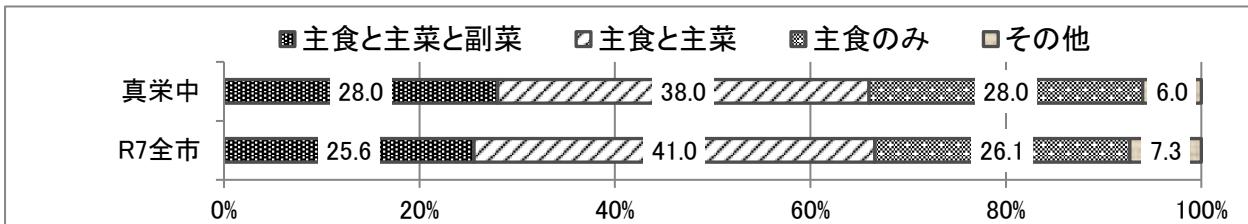
夜は何時ごろ寝ることが多いですか？



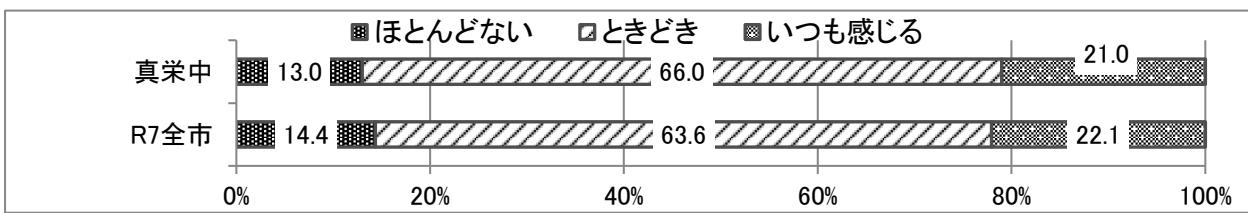
朝食は食べますか？



朝食はどのようなものを食べることが多いですか？



体がだるい、疲れると感じたことがありますか？



全市の結果と比べ、主食と主菜、副菜がそろった朝食を食べている割合が高い結果になりました。朝ごはんを毎日食べている割合も高いです。「早寝、早起き、朝ごはん」は、健やかな心と体の成長を促し、楽しく豊かな生活を送る基本となります。御家庭におかれましては、今回の結果から、食事や生活習慣を振り返る機会としていただければ幸いです。

1月のこんだて

1月は清田区産の干しいたけを使用した料理が登場します！



月	火	水	木	金
★牛乳は毎日200ml つきます。 ★献立の下段には、使用する主な食材を記載しています。 ★食材調達等のため、統一献立から一部変更しています。 ★食材の入荷状況によって献立を変更することもありますので御了承ください。 ★教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。 ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。 ★果物については、収穫状況等により変更する場合があります。	15 焼き豚チャーハン 星のコロッケ フルーツヨーグルト	16 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌 照り焼き 紅白なます		
19 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	20 鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え	21 ご飯 肉片湯(ローベンタン) ししゃものカレー 天ぷら のりとあさりの佃煮	22 角食 味噌ワンタンスープ チキンカツ チョコクリーム	23 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ 果物
ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・セロリ・にんにく・厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参/温州みかんゼリー	胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ/サケフライ/ハム・小松菜・もやし	ご飯・豚肉・しょが・白菜・人参・清田区産干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ/カラフトシシャモ・小麦粉・卵・あさり・しょうが・のり・ひじき	角食/ワンタン皮・豚肉・しょが・にんにく・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・チョコレート・ココア	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉/ベーコン・小松菜・もやし/天草(みかん)
26 味噌うどん チーズポテト焼き 果物	27 エスカロップ ほうれん草とコンのサラダ	28 ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	29 チーズバーガー [◆] ベーコンシチュー 果物	30 肉炒め丼 みそ汁 十勝大豆コロッケ
ソフト麺・鶏肉・しょが・にんにく・清田区産干しいたけ・つと・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・バター・牛乳・スキミルク/(パイン缶詰)	胚芽精米・大麦・バター・たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・しょうが・にんにく/ハム・ほうれん草・コン	白飯/豆腐・豚肉・しょが・にんにく・人参・長ねぎ・清田区産干しいたけ/揚げぎょうざ/ハム・小松菜・もやし・人参	横割りパンズ・国産豆腐ハンバーグ・スライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキミルク/(りんご)	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・大根・油揚げ/十勝大豆コロッケ

おせち料理



おせち料理は年神様に供える縁起ものの料理であるため、五穀豊穣、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めた、海の幸、山の幸を豊富に盛り込んでいます。また、毎日家事で忙しい家族が正月三が日は料理をしなくてもいいよう、保存のきく料理が多いのも特徴です。



◆代表的なおせち料理と、こめられた願い◆

黒豆	一年中まめ(健康)で、まめ(まじめ)に働くことへの願い。	れんこん	穴が開いているということから、先の見通しがよいという意味。
田作り	昔、カタクチイワシを田んぼの肥料に使っていたことから、豊年豊作の願いを込めて。	ごぼう	根野菜なので、一家の土台がしっかりとするとの願いをこめて。
数の子	たくさんの卵があるということから、子どもがたくさん生まれて代々栄えてほしいという願い。	さといも	親イモの根元から子イモが出て育つので、子どもがたくさん生まれるように願って。
きんとん	「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味。豊かな生活が送れるように願う。	昆布巻き	よろ「こんぶ」。お祝いの料理として使われる。
伊達巻	巻物のような形が昔の書物に似ているため、「知性」の象徴として考えられた。「しっかり勉強できますように」との意味が込められている。	なます	色の白い大根は、清らかな生活を願って食べる。
		えび	腰が曲がるまで長生きするように。
煮物	野菜などを鍋と一緒に煮る煮物は、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味。	鯛	おめで「たい」。お祝いに使われる食材。

