



# 給食だより

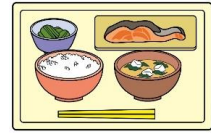
## 冬休み&1月号

令和元年(2019年)12月24日

札幌市立白石中学校

いよいよ冬休みが始まります。休み中も規則正しい生活を送り、体調を崩さないよう心がけましょう。また、年末年始は日本の食文化を知るよい機会です。年越しそばやおせち料理などの伝統食を味わえるといいですね。

## 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を!



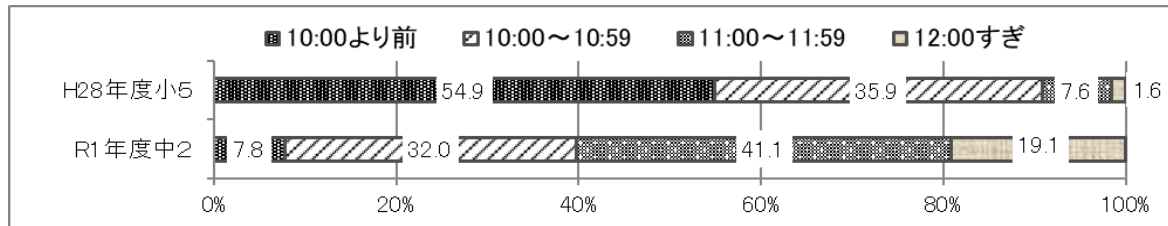
### 6月に、札幌市内の小学校5年生と中学校2年生を対象に

「健康と食生活に関する調査」を実施しました。(札幌市学校給食栄養士会による調査)

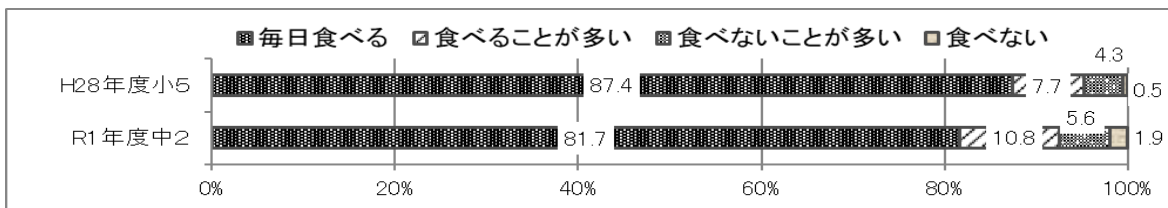
現在、中学2年生になっている生徒のアンケート結果と小学5年生の時の結果を比較しました。就寝時刻については、小学5年生の時は半数以上が夜10時前に就寝していましたが、中学2年生になると7.8%と大幅に減少しています。特に中学2年生では、夜11時以降に就寝する割合が60.2%と半数を超え、そのうち19.1%が夜12時過ぎに就寝しています。

中学2年生では、睡眠時間の減少が懸念されるとともに朝食を「毎日食べる」割合も減少しています。また、小学5年生の時に比べ、生活習慣の変化からか、「体がだるい、疲れる」と回答する割合が高くなっています。将来にわたり、心身ともに健康な生活を送るためには、**朝食摂取の習慣化や、望ましい生活リズムの定着**が大切です。

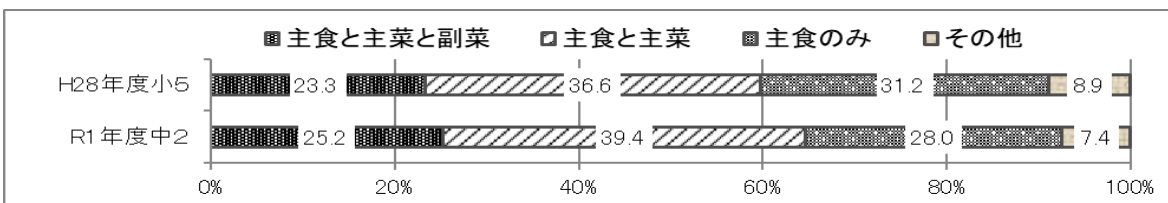
### ★夜は何時頃寝ることが多いですか？



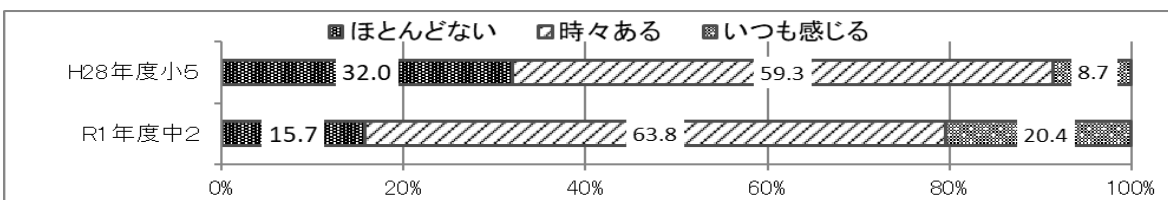
### ★朝食は食べますか？



### ★朝食はどのようなものを食べる人が多いですか？



### ★体がだるい、疲れたと感じたことはありますか？



# 1月予定献立



1月から2月にかけて、<sup>あまくさ</sup>天草・ポンカン・はるみ・デコポンなど様々な柑橘類が給食に出ます。いずれも愛媛産になります。それぞれ形や味、食感が違います。味わって食べましょう。

月	火	水	木	金
<p><b>1月は 札幌産米を 使います。</b></p> <p>品種は「ななつぼし」で、産地は簾舞・藤野・茨戸・生振（石狩）地区です。</p>	<p>14日</p> <p><b>始業式</b></p>	<p>15日 </p> <p>焼豚チャーハン ひじき春巻 フルーツミックス</p>	<p>16日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 揚げえびしゅうまい 磯和え</p>	<p>17日</p> <p>角食 麦入り野菜スープ チキンカツ チョコクリーム</p>
		<p>胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コン・椎茸・グリーンピース・ごま油/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・ごま油・オイスターソース/缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)</p>	<p>豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・味噌・オイスターソース・ごま油・豆板醤/えび・たらすりみ・玉ねぎ・豚脂・大豆たん白/ほうれん草・白菜・切りのり</p>	<p>ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・押麦・パセリ/鶏肉・卵/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ</p>
<p>20日</p> <p>ごはん すき焼き かれい唐揚げ(おろしソース) りんご</p>	<p>21日</p> <p>たぬきうどん(えび入り) チーズポテト みかん</p>	<p>22日 </p> <p>豆腐入りカレーピラフ かぼちゃコロッケ コールスローサラダ</p>	<p>23日</p> <p>ぴりからチキン丼 味噌汁 からし和え</p>	<p>24日</p> <p>ロールパン 豆腐のグラタン サイコロサラダ 天草(柑橘類)</p>
<p>豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまご茸・車麩・春菊・椎茸/かれい・大根・生姜</p>	<p>あさり・さくらえび・かたくちいわし煮干し・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・卵・鶏肉・かまぼこ・ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・椎茸/じゃがいも・チーズ・バター・牛乳・スキムミルク</p>	<p>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース/かぼちゃ・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳/キャベツ・人参・コーン</p>	<p>鶏肉・生姜・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・豆板醤・にんにく/豆腐・塩わかめ・長ねぎ・味噌/焼きちくわ・小松菜・もやし</p>	<p>マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・豆腐・人参・マッシュルーム・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・パセリ/ハム・人参・きゅうり・コーン・ごま油</p>
<p>27日</p> <p>ごはん 味噌汁 豚肉の竜田揚げ のりとあさりの佃煮</p>	<p>28日</p> <p>塩ラーメン 大学いも パイン缶</p>	<p>29日 </p> <p>炊き込みいなり いわしスパイス揚げ ごま和え ★一足早い節分メニューです。</p>	<p>30日</p> <p>カレーライス あさりのカリッと サラダ キウイフルーツ</p>	<p>31日横割りパンズ 白菜と肉ボールの クリーム煮 たらフライ(チキカツ) ポンカン(柑橘類)</p>
<p>じゃがいも・にら・味噌/豚肉・生姜/あさり・生姜・もみのり・ひじき・水あめ</p>	<p>豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・塩わかめ・ごま・ごま油/さつまいも・水あめ・ごま</p>	<p>胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・ごま・のり/いわし・生姜・にんにく・カレー粉・チリパウダー/小松菜・白菜・ごま</p>	<p>豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・ごま油</p>	<p>豚肉・たらすり身・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・チーズ・バター・スキムミルク・牛乳・豆乳/たら</p>

\*使用食材を変更することもあります。御了承ください。

\*海産物の中に稀ですが、小さなえびやかにが混入していることがあります。かれいには、稀に魚卵が残っていることがあります。アレルギーの方は御注意ください。

## 11月7日にPTA主催の給食試食会が行われ、 22名の方に御参加いただきました。

当日の献立は、『牛乳・味噌かつ丼・すまし汁・磯和え』でした。

【献立についての御意見・御感想】

**味噌かつ丼** 甘めの味噌だれがごはんには合いおいしかった。  
とんかつがもう少し大きいとよい。

**すまし汁** 薄味だが、だしがきいていておいしかった。家でも薄味を心がけたい。具が多くてよかった。

**磯和え** のりの風味でしょうゆが少なくてもおいしかった。  
野菜がシャキシャキしておいしかった。家でも作ってみたい。など

たくさんの御感想や御意見をいただきまして、ありがとうございました。

