

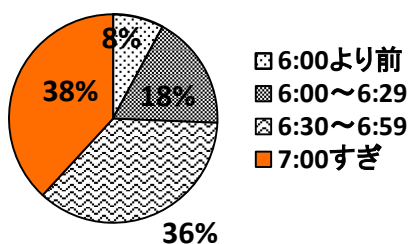
# 1月 給食だより

令和7年(2025年)12月25日  
札幌市立屯田中央中学校

6月に2年生を対象に実施した「札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査」の結果をお知らせします。ぜひみなさんの食生活を振り返るきっかけとし、よりよい毎日を過ごしてもらえたらと思います。

## 規則正しい生活で楽しく豊かな生活を

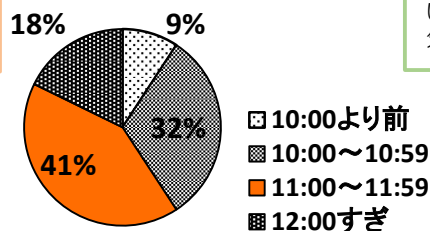
### 起床時刻



太陽の光を浴びることで体は目覚めます。朝食をしっかり食べるためにも早起きチャレンジしてみませんか？



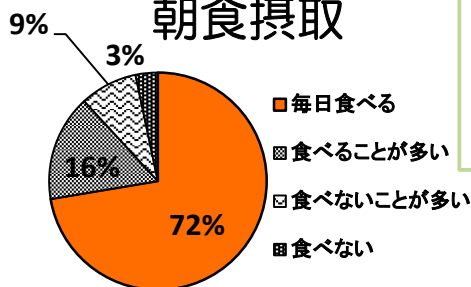
### 就寝時刻



就寝時刻が早い人ほど、疲労感がほとんどないという結果が出ています。睡眠時間を十分に確保しましょう。



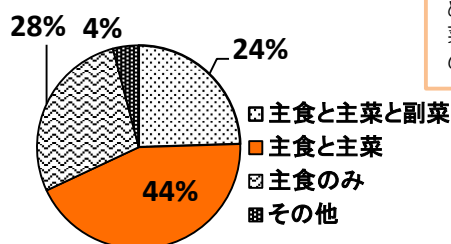
### 朝食摂取



朝食を毎日食べる人は食べない人に比べて、運動能力や学力が高い傾向にあることが分かっています。



### 朝食の内容



1日を元気に過ごすためには、主食と主菜と副菜のそろったバランスのよい食事が大切です。



### 1年生ランチルーム給食 「魔法の朝食を食べて素敵な中学校ライフを送ろう！」



「魔法の朝食」とは、主食と主菜と副菜が揃った朝食のことで、食べることで「頭」「体」「お腹」のスイッチが働き、成績が上がったり、風邪を引にくい体になったりすることを伝えました。魔法の朝食を食べて、これからも素敵な中学校ライフを送ってほしいと思います。

#### 【生徒の感想(一部)】

- 朝食を食べるのが少し面倒くさい時もあるけど、頭が回らなくなるし、体が温まらなくなるから、しっかり食べようと思いました。
- 朝食を毎日食べている人と食べていない人でテストの点が約10点変わると聞いてすごいと思ったので、休みの日も早く起きて、しっかり朝食を食べようと思いました。

### 2年生総合「食指導」 「これならできるmy朝食を考えよう！」



食生活調査の結果をもとに朝食指導を行いました。生徒は「朝食が用意されていないでバランスのよい朝食が食べられない」という問題点に対し、「自分で用意したらよい」という解決策を考えてくれました。その後、配布した朝食レシピ集を参考に「これならできるmy朝食」を考えました。「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、これからも元気に毎日を過ごしてほしいと思います。

#### 【生徒の感想(一部)】

- 朝食は毎日食べているが、食事バランスはいまいちだったので、今日配られた朝食のレシピ集を参考に短時間でおいしい朝ごはんを食べようと思いました。
- 毎日お母さんが朝食を作ってくれるけど、自分で作れるようにしておきたいです。

# 1月の予定献立

月	火	水	木	金
<div> <b>スキー学習の予定</b> </div> <div>(スキー学習の日はお弁当持参となります)</div> <div>1月20日：1年1組・1年2組・1年3組</div> <div>1月22日：1年4組・1年5組</div> <div>1月26日：2年1組・2年2組・2年3組</div> <div>1月28日：2年4組・2年5組</div> <div>1月30日：1年1組・1年2組・1年3組</div>		<div>14</div> <div><b>冬休み</b></div> <div></div>	<div>15</div> <div><b>始業式</b></div> <div></div>	<div>16 正月献立</div> <div>ごはん</div> <div>白玉汁 </div> <div>ぶりの味噌照り焼き</div> <div>紅白なます</div> <div>ごはん/白玉もち・鶏肉・つと・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ/ぶり・しょうが・ごま/大根・人参</div>
<div>19 給食週間①</div> <div>揚げパン (シュガー)</div> <div><b>塩ワンドンスープ</b></div> <div>小松菜サラダ</div> <div>コッペパン/ワンドン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく/ハム・春雨・ひじき・小松菜</div>	<div>20</div> <div>ごはん</div> <div>肉片湯 (ローペータン)</div> <div>ししゃもカレー天ぷら</div> <div>のりとあさりの佃煮</div> <div>ごはん/豚肉・しょうが・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ/カラフトしゃも・卵/あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ</div>	<div>21 給食週間②</div> <div>北区産玉ねぎ</div> <div>入り<b>味噌ラーメン</b></div> <div>大学芋</div> <div>みかん </div> <div>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ/さつまいも・水あめ・ごま/みかん</div>	<div>22</div> <div>コーンピラフ</div> <div>星のコロッケ</div> <div>ヨーグルト和え</div> <div>胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム/星のコロッケ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・ヨーグルト</div>	<div>23 給食週間③</div> <div>ごはん</div> <div>味噌汁 (じゃがいも・わかめ)</div> <div><b>ザンギ</b></div> <div>和風サラダ (しらす)</div> <div>ごはん/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・卵/大根・きゅうり・人参・しらす・ごま</div>
<div>26</div> <div>ホットドック</div> <div>(背割りコッペ+フランク)</div> <div>白菜と肉ボールのクリーム煮</div> <div>はるみ </div> <div>コッペパン・ボークウインナー・豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・白菜・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/はるみ</div>	<div>27 給食週間④ </div> <div>北区産玉ねぎ</div> <div>入り<b>キーマカレー</b></div> <div>ほうれん草とベーコンのサラダ</div> <div>ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・トマト缶/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま</div>	<div>28</div> <div>パスターシーフード</div> <div>トマトソース</div> <div>厚揚げサラダ</div> <div>温州みかんゼリー</div> <div>ソフトバスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・トマト缶/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/温州みかんゼリー</div>	<div>29 給食週間⑤ </div> <div>北区産玉ねぎ</div> <div>入り<b>どいめし</b></div> <div>かぼちゃチーズフライ</div> <div>磯和え (小松菜・もやし)</div> <div>胚芽精米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/かぼちゃチーズフライ/小松菜・もやし・のり</div>	<div>30</div> <div>ピリカラ麻婆丼</div> <div>(ごはん+マーボー豆腐)</div> <div>揚げぎょうざ</div> <div>ナムル</div> <div>ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/ぎょうざ/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま</div>

\*牛乳 200ml が毎日つきます。

\*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

\*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かきが混入していることもあります。

\*調味料などは重複するため省略しています。

\*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

\*20日のししゃもは「子持ちカラフトししゃも(カペリン)」を使用します。



## 1月24日～1月30日は 全国学校給食週間です



本校では、学校給食の目的や役割について、理解や関心を高めたり、給食に携わる人々の仕事を知ることによって、感謝して食べる心、食べ物を大切にする心を育んだりすることを目的に、給食週間を実施します。

### リクエスト給食

3年生に聞いた人気No.1の給食が登場します。同時に北区産玉ねぎも使用する予定です。給食を楽しく、おいしく味わってほしいと思います。

### 食育放送

「給食に携わる人の仕事を知る」ことを目的に、給食を調理している様子や片づけの様子を食育放送でお届けする予定です。

### 給食だより(特別号)の発行

ランチルーム給食のアンケートで多くの人から「どうして給食はおいしいの?!」と質問がありました。おたよりでは、給食のおいしさのヒミツや3年生の給食の思い出などを紹介する予定です。