

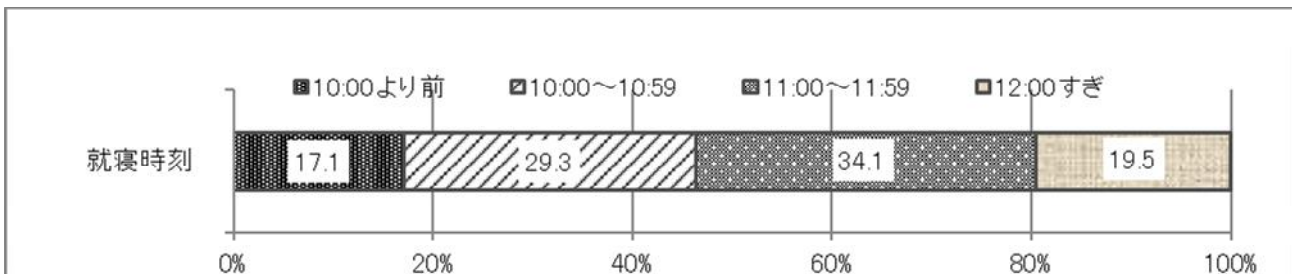
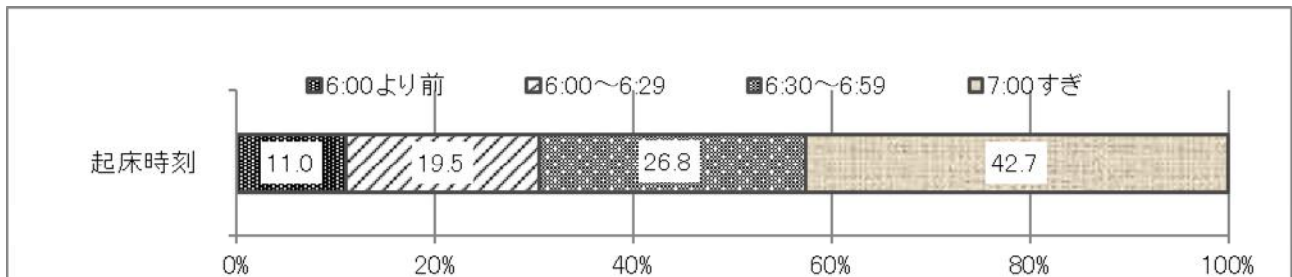


令和7年(2025年)11月26日

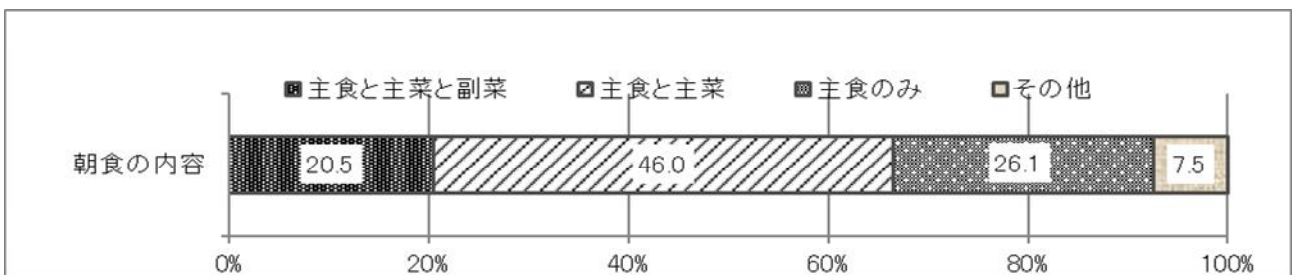
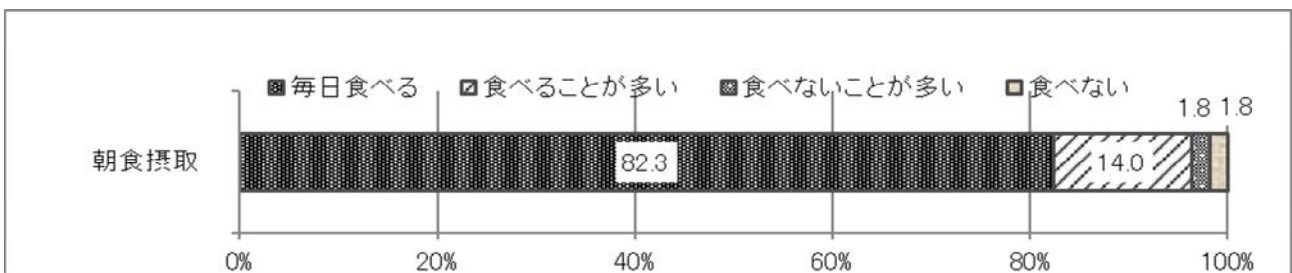
札幌市立月寒中学校

早寝早起き朝ごはん

6月に札幌市内の中学校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。本校の結果の一部を抜粋してお知らせいたします。



中学生の望ましい睡眠時間は8～10時間です。必要とされる睡眠時間の長さには個人差がありますが、目覚めが辛い、日中眠くて仕方ない、些細なことでイライラするという場合は睡眠時間が足りていない可能性があります。朝日を浴びる（日の出が遅い冬は人工の光でもよい）、寝る前にブルーライトを浴びる時間を控えるなどして、生活リズムを整えましょう。



体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態です。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。まずは朝食を食べる習慣をつけ、毎日食べられるようになったら内容も充実させていきましょう。気温が低い時期は、温かいスープや味噌汁をつけることで、体温が上がり体も目覚めます。野菜たっぷりの汁物にすれば、副菜も兼ねます。

月	火	水	木	金
1 日	2 日 リザーブ給食	3 日	4 日	5 日
黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット ごぼうチップサラダ	ご飯 豚汁 「ぶりの照り焼き」 豆腐ハンバーグおろしソース ひじきの煮物	パスタボンゴレ 青のりポテト スイートグレープゼリー	豆腐入りカレーピラフ たらフライ フルーツサワー	豚ミックス丼 味噌汁 みかん
ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/鶏肉、おから、パン粉、片栗粉、小麦粉/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ごぼう、ごま	豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが/ぶり、ごま/豆腐、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、小麦たん白、大根、片栗粉/ひじき、油揚げ、人参	パスタ、あさり、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉、トマト缶/フレンチポテト、青のり/ぶどう果汁	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、グリーンピース/たら、パン粉、小麦粉、片栗粉/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、ヨーグルト	精白米、豚肉、しょうが、厚揚げ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、筍、人参、ピーマン、ごま/白菜、油揚げ/みかん
8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
コッペパン ミートパスタグラタン コールスローサラダ 洋梨缶	ご飯 醤油おでん ひじきの春巻き おかかふりかけ	味噌バターコーンラーメン きなこポテト 紅まどんな	ポークウィンナーライス カレーコロック 小松菜とコーンのサラダ	かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 みかん
マカロニ、豚ひき肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、小麦粉、バター、チーズ、トマト缶、パン粉/キャベツ、人参、コーン/洋梨缶	ひじき入りさつま揚げ、豆腐入りかまぼこ、うすら卵、ひじき入りがんも、厚揚げ、こんにゃく、人参、大根、ふき、昆布/筍、人参、豚肉、ひじき、片栗粉、小麦粉/しらす干し、糸かつお、のり、ごま	ラーメン、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、すりごま、ごま、豚肉、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、バター、コーン/フレンチポテト、きなこ/紅まどんな（柑橘）	胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、ポークウィンナー（豚肉、水あめ）、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、パン粉/ハム、小松菜、コーン、ごま	精白米、えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、片栗粉/キャベツ、油揚げ/みかん
15 日	16 日	17 日	18 日	19 日
黒角食 ポーククリームシチュー ほっけのオートミールフライ パイン缶	ご飯 豆腐の中華煮（えび入り） ししゃものから揚げ ナムル	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 	わかめご飯 味噌汁 ハンバーグきのこソース	根菜のスープカレー あさりのスパゲティサラダ
豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉/パイン缶	豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、たもぎたけ、干し椎茸、きくらげ、しょうが、にんにく、片栗粉/から揚げししゃも（子持ち）、小麦粉、片栗粉/ハム、小松菜、もやし、人参、ごま	うどん、豚肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸、たもぎだけ/かぼちゃ、小豆、白玉もち/みかん	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/大根、油揚げ/ハンバーグ（牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、卵、牛乳）、たもぎたけ、しめじ、えのきたけ、ごま	精白米、豚肉、じゃがいも、ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、トマト缶/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま
22 日	23 日	24 日	25 日	
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 	五目ご飯 高野豆腐のフライ 磯和え	しょうゆラーメン アメリカンドッグ りんご		
コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉/黄桃缶	胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、筍、ひじき、干し椎茸、グリーンピース/高野豆腐、小麦粉、すりごま、卵、パン粉、ごま/小松菜、もやし、のり	ラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ/ポークウィンナー（豚肉、水あめ）、小麦粉、卵、牛乳/りんご		

- ・牛乳（200ml）は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載しておりません。（/は献立の区切りです。）
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には小さなえび・かにが混入している場合があります。



12月22日は冬至です。冬至は、一年の中で最も昼の時間が短い日とされています。冬至には、無病息災を祈るために、野菜の少ない季節に栄養を補給するためかぼちゃを食べたり、その香りに邪気をはらう力があると信じられている柚子のお風呂に入ったりする習慣があります。給食では、一足早く17日に「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。