



2月

給食だより

令和6年(2024年)1月30日
札幌市立北辰中学校

2月3日は旧暦で「立春」です。暦の上ではもう春になりますが、北海道では、もっとも寒さの厳しい月を迎えます。そんな中での「体温維持」は、とても大切です。体温が低い状態だと感染症などにかかるリスクが高くなり、体温が1度上がると免疫力は何倍にもなるといわれています。バランスの良い食事は、体温を上げ、維持する効果があります。朝ごはん抜きなど「欠食」せずに3食きちんと食べて、この寒さを乗り切りましょう。



体を温める食材について

朝ごはんには
温かい汁物を



芋類やにんじん、ごぼう、生姜などの根菜類は、身体を温める効果があるといわれています。根菜類に多く含まれるビタミンやミネラルなどの栄養素の働きですが、根菜類に限らず、これらの栄養素を含む多様な食品をバランス良くとっていくことが大切です。

ビタミンC

血液のもとになる鉄の吸収を助ける働きがあります。血液が増えて全身に行きわたることで体が温まります。

じゃが芋・かぶ・かぼちゃ・カリフラワー・いちごなど



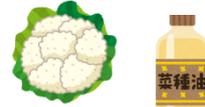
☆おすすめの食べ方☆

ビタミンCは水に溶けやすいので、味噌汁やポトフ、鍋料理など汁物にして食べると無駄なくとることができます。下処理の時の水洗いは手早くしましょう。

ビタミンE

末梢血管を広げて血液の流れを良くする働きがあります。血行が悪いと体が冷えてしまいます。

かぼちゃ・カリフラワー・アーモンド・うなぎ・植物油など



☆おすすめの食べ方☆

ビタミンEは油と一緒に食べると体内で吸収されやすくなります。炒め物や揚げ物がおすすめです。油は、古くなると酸化の進行が進むので、なるべく早めに摂取するようにしましょう。

ミネラル・カルシウム・カリウム・鉄・亜鉛・リン・ナトリウムなど

カルシウムやカリウム、鉄などのミネラルは筋肉のもとになるたんぱく質を作ったり、筋肉を動かすのに必要です。筋肉が増えると「基礎代謝」が上がり、体温も高くなります。冷えない体を作る点でも大切な働きをしています。

ただし、とりすぎには注意が必要なものがあります。ナトリウムなど、ミネラルの種類によっては、とり過ぎると高血圧など生活習慣病を引き起こすこともあるので注意が必要です。





2月 予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。
※葉物野菜、くだもの等は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。

アレルギー表示

- ☆→鶏卵・うずらの卵使用
- ◇→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
5 781kcal ピリカラチキン丼 すまし汁 オレンジ(国産)	6 730kcal 五目うどん ◇チーズポテト パイン(缶)	7 753kcal ビビンバ ひじき春巻 フルーツカクテル	8 841kcal ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ 切干大根のナムル	9 808kcal ☆◇横割ハンズ ◇コーンシチュー ☆エビバーグ(照り焼きソース) ◇スライスチーズ もやしのごまサラダ
・ごはん 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 かたくり粉 菜種油 厚揚げ にんじん だけのこ 玉ねぎ ビーマン オイスターソース トウモロコシ 砂糖 白ウツパ 白ウツパ ・豆腐 わかめ 干し椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 削り節 昆布	・ワカメン 鶏肉 酒 油揚げ かまぼこ 人参 ほろりん草 こぼろ 長ねぎ 干ししいたけ たもぎ茸 醤油 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・じゃがいも 砂糖 パター チーズ 牛乳 対換切	・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 卵 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 砂糖 みりん 小麦粉 トウモロコシ 人参 ほろりん草 もやし ごま 酢 一味唐辛子 ごま油 ・ひじき春巻(冷) 菜種油 ・みかん缶 バイ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 リンゴジュース 白ウツ 砂糖	・豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 だけのこ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 オイスターソース しょう 片栗粉 鶏がらスープ ・たけのこ 酒 かたくり粉 小麦粉 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん トウモロコシ ・切干大根 醤油 ほろりん草 人参 ハム ごま 砂糖 ごま油 トウモロコシ	・ホロソウ カルシ パーソ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 小麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ 対換切 塩 しょう 白ウツ 鶏がらスープ パター ・エビバーグ(冷) 菜種油 醤油 砂糖 みりん かたくり粉 ・丸 小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖 トウモロコシ 酢 赤味噌 酒 ごま
12 振替休日 	13 743kcal 塩ラーメン シナモンポテト 黄桃(缶)	14 給食なし 	15 給食なし 	16 769kcal ☆◇黒コッパン ◇キャロットポターージュ ◇白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ
19 836kcal ごはん すき焼き いかフライ のりとあさりの佃煮	20 743kcal 味噌うどん ☆◇おさつフリッター デコパン	21 724 kcal 鶏ごぼうごはん ◇南瓜クロック 磯和え	22 741 kcal ごはん 芋団子汁 ひじき入りぎょうざ ごま和え	23 天皇誕生日 
26 813kcal ごはん 肉じゃが プリカツ(北海道産) おひたし	27 795kcal 味噌ラーメン ☆◇アメリカンドッグ パイン(缶)	28 713kcal ちらし寿司 ☆ザンギ からし和え 温州みかんゼリー	29 846kcal ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ナムル	3/1 739kcal ☆◇黒コッパン ◇ペーコンシチュー あさりのサラダ いちご
・豚肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん たもぎ茸 干し椎茸 生姜 菜種油 醤油 赤味噌 砂糖 みりん ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん もみり ひじき 水あめ	・ワカメン 豚肉 卵 生姜 にんにく ごま 赤・白味噌 醤油 酒 みりん トウモロコシ 菜種油 もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ ほろりん草 茎わかめ ごま油 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し ・ポークカレー 小麦粉 バター ガラ - 砂糖 塩 卵 牛乳 菜種油	・胚芽米 大麦 砂糖 酢 塩 酒 昆布(だし) かまぼこ 油揚げ 人参 干し椎茸 かんぴょう ひじき 醤油 みりん ごま のり ・鶏肉 醤油 酒 生姜 にんにく 卵 片栗粉 菜種油 ・焼きちくわ 小松菜 もやし 醤油 砂糖 からし	・鶏肉 酒 じゃがいも 片栗粉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 削り節 昆布 ・ひじき入りぎょうざ(冷) 菜種油 ・小松菜 もやし ごま 砂糖 醤油	・パーソ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パター 菜種油 パター 小麦粉 対換切 チーズ 牛乳 豆乳 塩 しょう 白ウツ 鶏がらスープ ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん きゅうり キャベツ 人参 酢 菜種油 からし ごま油 ごま

