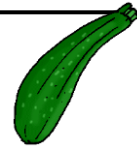


給食だより 8/9月



8月はシークワーサー・
かぼす・ゆずが旬です。

平成27年 札幌市立上篠路中学校

ズッキーニは6～9月が旬で
す。南瓜の仲間です。

9月は、食生活改善普及運動 月間です

クイズ

「サラダ」は英語(サラダ)、

フランス語(サラード)、イタリア語(インサラータ)、ドイツ語(ザラード)と言い、

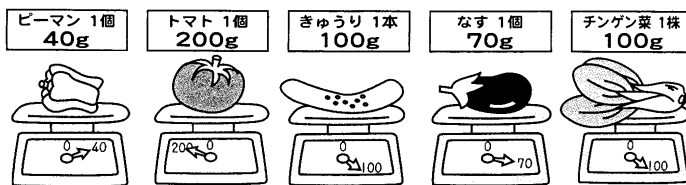
ラテン語のsal(サル)からつけられました。

sal(サル)は、ラテン語でどんな意味があるでしょうか？

- ① 野菜 ② 塩 ③ 油

正解 ② 塩

野菜の量を覚えて不足を解消しましょう！



数千年前のギリシャ・ローマ時代、サラダは塩で味付けした料理のことで、人々は生野菜に塩をふりかけて食べていました。日本では江戸時代まで生野菜を食べる習慣はなく、野菜は漬けもの、おひたし、煮物などにして食べていました。明治時代、外国と交流するようになり、外国人向けにサラダが作られましたが、生野菜ではなくトマト、大根、アスパラ、カリフラワーなどをゆでたものでした。今のように生野菜をドレッシングで食べるようになったのは1970年代頃です。

月	火	水	木	金
8月30日は 野菜の日 1日350gが 目標です。 	25 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 果物 ◆ごはん 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 厚揚げ りんご 玉ねぎ◆油揚げ 小松菜 えのき茸 味噌	26 ピリカラ冷しラーメン きな粉ポテト 果物 ◆ラーメン ハム 人参 きゅうり ホールコーン◆味噌 玉ねぎ ◆じゃが芋 きな粉	27 ひじきごはん とんかつ いそ和え ◆米 鶏肉 ひじき 油揚げ 人参 ◆豚肉 小麦粉 卵 バン粉◆小松菜 白菜 のり	28 キーマカレー 夏野菜サラダ 果物 ◆ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー 大豆 レーズン 小麦粉 トマト きゅうり ブロッコリー マヨネーズ

31

横割りのバンズパン
鱈フライ
スライスチーズ
イタリアンスープ
あさりのサラダ

◆鱈 バン粉◆ベーコン
じゃが芋 玉ねぎ 人参
ホールコーン マカロニ◆
チーズ◆あさり キャベツ
きゅうり 人参 ごま

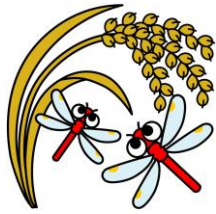
どのように食べればいいのか？



1回の食事を上の図の
ような割合で食べると、
自然とバランスが良い
食事になります。

主食：主菜：副菜＝
2：1：1です。

牛乳は毎日200mL つきます。

月	火	水	木	金
給食だよりには使われている食材を記載しています。 ◎特定原材料(表示義務食品) 7品 小麦 乳 卵 えび かに(そば 落花生は給食に できません) ◎誘発原材料(表示奨励食品) 20品 大豆 豚肉 牛肉 鶏肉 いか 鮭 あわび い くら 鯖 くるみ キウイフ ルーツ 桃 りんご バナナ オレンジ 松茸 山芋 ぜう チン カシューナッツ ごま	1 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ひじき入りぎょうざ(2個) ごま和え ◆ごはん 豆腐 ピーマン 長ねぎ 人参 筍 ◆豚肉 キャベツ 鶏肉 ひじき 小麦粉 醤油◆小松菜 も やし ごま	2 ミートとズッキーニの スパゲティ フレンチポテト ヨーグルト ◆パスタ オリーブオイル 豚肉 玉ねぎ 人参小麦粉 大豆 マッシュルーム スッ キーニ 醤油 小麦粉 ◆じゃが芋 ◆ヨーグルト	3 コーンピラフ ちくわチーズつめフライ もやしのごまサラダ ◆胚芽米 大麦 ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン ◆ちくわチーズ 小麦粉 卵 パン粉◆ほうれん草 もやし 人参 ごま	4 ごはん 豚汁 ししゃものピリカラ 揚げ(2本) のりとあさりの佃煮 ◆ごはん◆豚肉 豆腐 じゃが芋 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 味噌◆カラフトししゃも 小麦粉 ◆あさり のり ひじき
7 セルフドック (背割コッペパン・フランク フルト) エビグラタン 果 物 ◆豚肉 卵たん白 卵殻カル シウム◆エビ マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュ ルーム 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク チー ズ 豆乳 パン粉	8 ごはん 鮭のチーズ焼き 中華スープ マーボーなす ◆ごはん 鮭 チーズ◆ホー ルコーン 卵 豆腐 春雨 ほうれん草◆なす 豚肉 人参 長ねぎ 味噌	9 ひやしきつねうどん 青のりポテト 果 物 ◆ソフトめん 油揚げ ほうれ ん草 長ねぎ◆じゃが芋 青のり	10 ラム肉のピラフ 野菜クロック フルーツサワー ◆胚芽米 大麦 バター 羊 肉 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム カラーピーマン ◆じゃが芋 ◆みかん パイ ン 梨 桃 りんご	11 みそかつ丼 すまし汁 とうもろこし1/4 (フードリサイクル) ◆ごはん◆豚肉 卵 小麦粉 卵 パン粉 味噌 ◆豆腐 わかめ 長ねぎ しいたけ ごま◆とうもろこし
14 横割りのバンズパン エビバーグ クリームシチュー (カレー味) スライスチーズ 果 物 ◆エビ すりみ 玉ねぎ 卵 白◆豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小麦粉 牛乳 豆乳 バター スキムミルクチーズ ◆スライスチーズ	15 ごはん けんちん汁 白身魚フライ ナムル ◆ごはん 豆腐 鶏肉 人参 ごぼう 大根 長ねぎ ◆鱈 小麦粉 卵 パン粉 ◆ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま	16 たぬきうどん あべかわだんご 枝豆 ◆あさり さくらえび いわ し 人参 ごぼう 切り干し 大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと 長ねぎ ほう れん草 たもぎだけ 長ねぎ ◆白玉もち きな粉 ◆枝豆	17 中間テストのため 給食なし 	18 鮭ミックス丼 味噌汁 果 物 ◆鮭 小麦粉 厚揚げ玉ねぎ たけのこ 人参 ごま ◆油 揚げ 小松菜 えのきたけ 味噌
21	22	23	24 チキンライス 焼きちくわの アーモンドあげ 大根サラダ ヨーグルト ◆胚芽米 大麦 バター 鶏 肉 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム ◆焼きちくわ 小麦 粉 卵 アーモンド ◆大根 シーチキン きゅうり 人参 ごま◆ヨーグルト	25 (2・3年生拡大チャレ ンジのため給食なし) 野菜カレー 小松菜と ベーコンのサラダ 果物 ◆豚肉 玉ねぎ 人参 な す いんげん ふなしめじ セロリー 小麦粉 ◆ベーコ ン 小松菜 もやし ごま
朝日と朝食でみなぎるパワー！！ 「朝日を浴びること」「朝食を食べること」で体内の時計遺伝子が 体内の細胞の活動を変動させてくれます。 体調を整えるために 朝早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかり 食べて1日24時間のリズムで生活できる ように しましょう。  				
28 バターロール かぼちゃのポタージュ あさりのカリッとサラダ 果物 ◆ベーコン かぼちゃ 玉ね ぎセロリー 小麦粉 バター 牛乳豆乳 スキムミルク チーズ ◆あさり きゅう り キャベツ 人参 ごま	29 ごはん 豆腐の中華煮 春巻 磯和え ◆豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ 筍 ◆小麦粉 ひじき 筍 人参 豚肉 ◆小松菜 もやし のり	30 沖縄そば サーターアンダーギー 果 物 ◆ラーメン 豚肉 こねぎ ほうれん草◆ 小麦粉 ごま 卵 砂糖	 今年の十五夜は9月27日 (日)です。中秋の名月です。 早いですが給食では 16 日 にお月見のだんごと枝豆の献立 にしました。 	

私たちの体には、脳や肝臓、小腸などにそれぞれ時計遺伝子というものがあります。この時計遺伝子は、1日約25時間の周期でリズムをつくり、細胞の多くの活動を変動させています。

「朝日を浴びること」や「朝食を食べること」は、時計遺伝子を刺激し、体内のリズムを1日24時間の周期にかえることができますといわれています。体調を整えるために、毎朝早起きをして朝日を浴び、朝食をしっかり食べて、1日24時間のリズムで生活できるようにしましょう！

