

2月 給食だより

札幌市立藻岩中学校
札幌市立石山中学校

今年度も残り2か月です。1、2年生は1年間の総まとめ、3年生は受験勉強に、より一層力が入る頃だと思えます。こんな時期は、風邪に注意！バランスの良い食事を心がけ、体調を整えるようにしましょう。



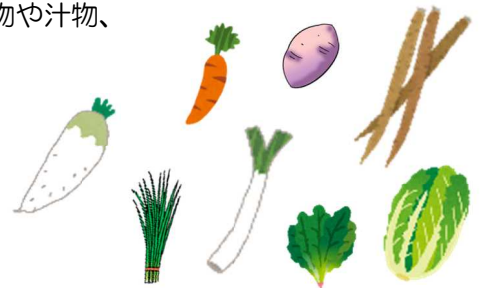
野菜の力で冬を元気にすごそう！

冬野菜は、寒さから身を守るため栄養をたっぷりと蓄えているから、うま味や甘みが濃くておいしいのです。野菜のビタミンCやビタミンAには、免疫力を高める働きがあり、根菜類には、体を温める力があります。どちらも風邪予防の強い味方になってくれます。根菜類は煮物や汁物、葉物野菜は鍋料理などで、たっぷり食べたいですね！

<代表的な冬野菜>

○根物野菜・・・大根、にんじん、ごぼう、長いも、れんこん、いもなど

○葉物野菜・・・長ねぎ、にら、白菜、ほうれん草、春菊、きゃべつなど



野菜の色の秘密！

野菜の鮮やかな色の素は、「フィトケミカル」といって、抗酸化作用や免疫力を高めて私たちの体を健康に保つ力があります。それぞれ違う働きがあるので組み合わせて摂るのがおすすめです。

紫の野菜

なす・紫玉ねぎ
(アントシアニン)

目の健康・がん予防

茶の野菜など

ごぼう・じゃがいも
(クロロゲン酸)

糖尿病予防

赤の野菜

トマト・金時にんじん
(リコピン)

がん、動脈硬化予防

橙の野菜

かぼちゃ・にんじん
(カロテン)

がん予防・目の健康

白の野菜

大根・カリフラワー
(イソチオシアネート)

がん予防・殺菌効果

黄の野菜

ちんげん菜・パプリカ
(ルテイン)

目の健康

緑の野菜

ほうれん草・ブロッコリー
(クロロフィル)

血中コレステロール低下



夜食におすすめの食べ物！



遅くまで勉強している時など、夕食を食べてから寝るまでの間にどうしてもお腹が空いてしまった時、何を食べますか？カップラーメン？それともスナック菓子？これらは、油が多く胃もたれの原因になり、朝食が食べたくない原因になりやすいので、食べ過ぎ注意です。胃に負担の少ない夜食のポイントをご紹介します。

元気の素：炭水化物



脳のエネルギー源となる
ブドウ糖のもとです！

油の少ないたんぱく質

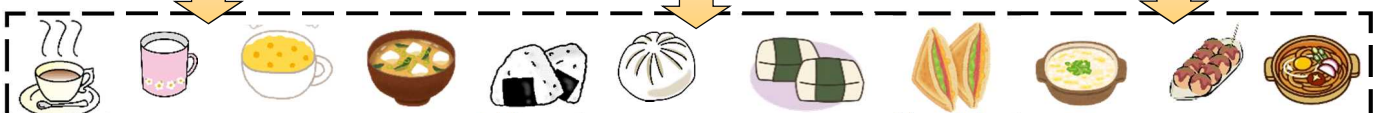


プラスすると、栄養バランス
が良くなります！

消化酵素を含む野菜



消化を助けて、
胃もたれを防ぎます！



寒い時に温かいものを食べると心がほっとします。毎日は大変ですが、ひと手間工夫してみませんか？

月	火	水	木	金
7日  ごはん しょうゆおでん ポークシュウマイ おかかふりかけ *精白米/ *さつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うずら卵 がんも 厚揚げ こんに やく にんじん 大根 ふき 昆布 醤油 きび糖 酒 みりん からし/ *(豚肉 牛肉 玉ねぎ でん粉 大豆たん白 ポークエキス 酒 砂糖 醤油 小麦粉)/ *いわし煮干し 削り節 酒 醤油 砂糖 海苔 ごま	8日  給食選挙! ポテト 3位 バジルポテト パスタ ミートソース バジルポテト *ソフトパスタ(小麦粉 サラダ 油) 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょ うが パセリ 小麦粉 カレ粉 ケチャップ トマトピューレ トマト水 煮 デミグラスソース ソース 醬 油 黒こしょう オールスパイス ナツメグ 赤ワイン/ *じゃがいも にんにく オリ ーブ油 バジル 黒こしょう/	9日  給食選挙! 揚げもの3位 とんかつ 深川めし けんちん汁 ★みそかつ *胚芽米 大麦 あさり しょ うが にんじん ごぼう 醤油 味噌 黒砂糖 きび砂糖 酒 みりん 小松菜/ *鶏肉 豆腐 つきこんにゃ く にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油 酒/ *豚肉 黒こしょう 小麦粉 卵 パン粉 味噌 醤油 き び砂糖 酒 みりん ごま油 ごま	10日  給食選挙! おかず1位 ワンタンスープ せわりコッペ 味噌ワンタンスープ チョコクリーム *(小麦粉 マガリン 砂糖 卵 スキムシ ルク)/ *ワンタン 豚肉 酒 しょうが にんにく 味噌 豆腐 ごま油 にんじん 玉ねぎ もやし メス 長ねぎ ほうれん草/ *えび ベーコン いかに あさり キャベツ 切干大根 玉ねぎ ひじき 小麦粉 卵 きび砂糖 ベーキングパウダー ケチャップ ソス 赤ワイン 削り節 青のり/ *豆乳 チョコレート コア きび砂糖 コス タチ/	2月の 予定献立 2月は、給食週 間に行った給食選 挙で2位に入った メニューがたくさん 登場し ます! 
★アレルギー対応献立 ※牛乳は毎日つきます。 ※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。 ※しらすやししゃも、あさり等には、いか・たこ・えび・あさりなどの魚介類が混入していることがあります。 ※感染症対策のため、献立が変更になる場合があります。	15日  小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス 給食選挙! デザート 2位 フルーツミックス *胚芽米 大麦 パター 白ワ イン ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく とうもろこし 黒 こしょう 小松菜 醤油/ *凍り豆腐 醤油 きび砂糖 酒 みりん カレ粉 小麦粉 ごま 卵 パン粉/ *みかん缶 黄桃缶 パイン 缶 なし缶 夏みかん缶/	16日  えび入り たぬきうどん ごまだれだんご りんご *ソフトめん(小麦粉) あさり えび いわし煮干し にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひ じき 小麦粉 卵 鶏肉 か まぼこ ほうれん草 長ねぎ しいたけ 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子 / *白玉もち ごま きび砂糖 醤油/	17日  ごはん マーボー豆腐 春巻 ナムル 給食選挙! 野菜 1位 ナムル *精白米/ *豆腐 豚肉 にんじん 長ねぎ し いitake しょうが にんにく 味噌 醤油 黒砂糖 きび砂糖 オイルソース 酒 ご ま油 豆板醤 一味唐辛子 でん粉/ *(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 植物油 醤油 でん粉 砂糖 酒 オイル ソース 小麦粉 ケチャップ)/ *ハム 小松菜 もやし にんじん 醬 油 きび砂糖 ごま油 豆板醤 ごま/	18日  よこわりパン 白菜肉ボールクリーム煮 サクフライ ケチャップカレーソース デコポン *(小麦粉 マガリン 砂糖 卵 スキムミルク)/ *豚肉 たらすりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 黒こしょう でん粉 白 菜 にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 チーズ スキム ミルク 牛乳 豆乳 白こしょう 白ワイン/ *(鮭 パン粉 小麦粉)ケチャ ップ ソース きび砂糖 カレ粉/
21日  スープカレー 小松菜サラダ 給食選挙! 白飯2位 スープカレー サラダ3位 小松菜サラダ *精白米 鶏肉 白ワイン に んにく 黒こしょう じゃがいも にんじん さやいんげん しめ じ 玉ねぎ セロリ りんご しょ うが にんにく トマト水煮 カレ 粉 醤油 赤ワイン チリパウダ ー オールスパイス/ *ハム 春雨 ひじき 小松 菜 醤油 きび砂糖 酢 ご ま油 洋からし/	22日  塩ラーメン 大学いも りんご 給食選挙! めん 2位 塩ラーメン 給食選挙! ポテト 2位 大学いも *ソフトラーメン(小麦粉) 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 醤油 酒 みりん 黒こしょう ごま油 ごま/ *さつまいも 水あめ 黒砂 糖 醤油 酢 ごま/	24日は、リザー フ給食です。事前 のアンケートでたん ぱく質の多い献立 3つの中から好き なものを選んで食 べます。 	24日  和風そばろごはん 小松菜と 厚揚げの味噌汁 リ 豚肉竜田揚げ リ 御膳屋たらざんぎ リ 納豆 *精白米 鶏肉 焼き豆腐 しitake 切干大根 ひじき 油揚げ ごま しょ うが ごぼう にんじん 味噌 醤油 酒 みりん きび砂糖 一味唐辛子/ *厚揚げ 小松菜 味噌 */豚肉 醤油 酒 しょうが 小麦粉 でん粉/ *(おけしとうら から揚げ粉 漬 みだれ 醤油 ごま油)/ *大豆 濃糖 酢 かつおだし 大豆 たんぱく加水溶物	25日  給食選挙! パン 2位 ハンバーガー よこわりパン 照焼きハンバーグ ポーククリームシチュー ほうれん草 コーンサラダ *(小麦粉 マガリン 砂糖 卵 スキムシ ルク)/ *豚肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラ ダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムシ ルク 白ワイン/ *(牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚バ ー でん粉 大豆たん白 黒こしょう) 醤油 きび砂糖 みりん でん粉/ *ハム ほうれん草 とうもろこし ご ま油 きび砂糖 酢 醤油 黒こしょう/
28日  給食選挙! 味噌きり飯2位 わかめご飯 わかめご飯 豚汁 たらのチーズ焼き *胚芽米 大麦 酒 炊き 込みわかめ ごま/ *豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく にんじん 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょ うが 味噌 酒 一味唐辛子 / *たら 黒こしょう 白ワイン チーズ パセリ	3月1日 関西風きつねうどん チーズポテト焼き デコポン  *ソフトめん(小麦粉) 油揚 げ 鶏肉 かまぼこ しいたけ 長ねぎ ほうれん草 薄口 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子/ *じゃがいも きび砂糖 バタ ー チーズ 牛乳/	2日  チキンライス ★アメリカンドッグ コロコロサラダ 胚芽米 大麦 バター トマトジュ ス 白 イン 鶏肉 玉ねぎ にんじん マッ シュ ルム グルピス ケチャップ 黒こしょう/ *ポークソーク(豚肉 酢 エキス 砂糖 水あめ 貝カルカム) 小麦粉 ベー キングパウダー 卵 きび砂糖 牛乳/ *ハム 凍豆腐 きび砂糖 醤油 酒 みりん にんじん きゅうり とうもろ こし 酢 白こしょう ごま/	3日  ごはん いも団子汁 子持ちししゃも ピリ辛揚げ 菜花のおひたし *精白米/ *鶏肉 じゃがいも でん粉 にんじん 大根 ごぼう 長 ねぎ 酒 醤油/ *カラフルししゃも 酒 小麦粉 でん粉 醤油 きび砂糖 酒 みりん 豆板醤/ *なばな もやし 削り節 醬 油/	4日  角食 ほうれん草グラタン セルフツナサンド スライスチーズ グレープゼリー *(小麦粉 マガリン 砂糖 卵 ス キムミルク)/ *ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 マ カニ 小麦粉 バター サラダ油 チ ーズ スキムシルク 牛乳 豆乳 白こ しょう 白ワイン パン粉 粉チーズ *まぐろ水煮 きゅうり マヨネーズ 黒こしょう 酢 きび砂糖/ *ぶどうジュース 寒天 上白糖 赤ワ イン

