



給食だより



札幌市立あいの里東中学校 令和元年 11 月発行

今年も残すところあと1か月となりました。例年より暖かな日が続きましたが、いよいよ本格的な冬がやって来ますね。年の瀬も元気に過ごせるよう、規則正しい生活でかぜに負けない体づくりを心がけましょう。



かぜに負けない体をつくろう！



…… この栄養素に注目！ ……

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高めます。免疫機能や体の治癒力を高めるなどの働きもあります。

【調理のポイント】



例えば、鶏五目ごはんなど主菜をご飯に混ぜ込むと、より簡単でおいしくたんぱく質をとることができます。



【多く含まれている食品】

肉類、魚類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品



ビタミンA

鼻やのどなどの粘膜を健康に保ち、菌やウイルスなどの侵入を防ぎます。

【調理のポイント】

油を使って調理すると吸収率がアップします。

【多く含まれている食品】

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜、うなぎ、レバーなど



ビタミンC

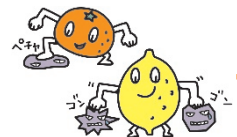
菌やウイルスから体を守るための免疫力を高めます。体に蓄えておくことができないので継続的にとることが大切です。

【調理のポイント】

水に溶けやすいので、野菜の場合、スープなどでとるのがお勧めです。

【多く含まれている食品】

ブロッコリー、キャベツ、いも類、キウイフルーツ、みかんなどの柑橘類など



12/11 世界・日本の料理を食べよう



～味噌かつ丼(日本:愛知県)

来月はリクエスト給食です

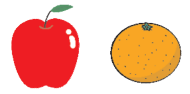
12月11日(水)は「味噌かつ丼」です。愛知県では、昔からの伝統を守り大豆と塩だけで作った「八丁みそ」と呼ばれる赤味噌が有名です。色が濃くてとてもコクがあります。給食では、赤味噌と砂糖、しょう油、ごまなどを合わせて作ったみそだれをかけて食べます。

来月1月には「リクエスト給食」を実施予定です。今月上旬に全校生徒からアンケートをとり、保健委員に集計してもらい人気の高いメニューを実施します。人気のあのメニューは登場するのでしょうか？お楽しみに♪

12月の予定献立

月	火	水	木	金
<p>◎牛乳（200ml）は毎日つきます。</p> <p>◎青果物等の食材は、天候や生育状況等により変更する場合があります。</p> <p>◎あさり、わかめ、昆布、しらす干し、ししゃもの内臓等の海産物全般について、小さなかにやえび、貝殻等が混入している場合や、雌のししゃも以外にもかれいなど丸ごとの魚には卵が含まれる場合がありますので、食物アレルギーをお持ちの方はご注意願います。</p> <p>◎調味料は省略しているものがあります。食物アレルギー等で給食の食材について詳しく知りたい方には、食材表をお渡ししています。担任の先生を通して、栄養士までご連絡ください。</p> <p>◎その他、給食や食生活にご心配な点等ありましたら、ご相談ください。</p>				
2	3	4	5	6
塩ラーメン 大学芋 くだもの	たきこみいなり さんまの竜田揚げ しょうが和え	シーフードカレー 小松菜と ベーコンのサラダ ヨーグルト	ツイストパン ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ くだもの	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし
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、塩わかめ、ごま油、ごま、(スープ) 鶏がら、豚骨、煮干し、昆布、しょうが/さつまいも、水あめ、黒砂糖、ごま/りんご	胚芽精米、大麦、昆布(だし)、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、ごま、のり/さんま、しょうが、小麦粉、片栗粉/小松菜、もやし、しょうが	えび、いか、ほたて、あさり水煮、玉ねぎ、にんじん、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、鶏がらスープ/ベーコン、小松菜、もやし、ごま/ヨーグルト	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/あさり水煮、しょうが、小麦粉、片栗粉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま/みかん	豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、味噌、黒砂糖、オイスターソース、ごま油、トウバンジャン、片栗粉/既製品/ほうれん草、白菜、糸かつお
9	10 ◆どさんこメニュー	11 ★世界・日本の料理	12	13
ミートソースパスタ 切干大根のサラダ アイスクリーム	◆とりめし ししゃも天ぷら ごま和え	★世界・日本の料理 (日本:愛知県) ★味噌かつ丼 すまし汁 からし和え	背割コッペパン ほうれん草グラタン チリドック スライスチーズ くだもの	ご飯 コーンクリームスープ おろしハンバーグ くだもの
豚ひき肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、トマト缶、デミグラスソース、味噌、鶏がらスープ/切干大根、まぐろ水煮、にんじん、もやし、きゅうり、ごま、味噌、ごま油/既製品	胚芽精米、大麦、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、卵/小松菜、もやし、ごま	豚肉、小麦粉、卵、パン粉、味噌、ごま油、ごま/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、(だし) 宗田かつお節、むろあじ、昆布/焼きちくわ、ほうれん草、もやし	ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ、パン粉/既製品、ケチャップ、玉ねぎ、トマトピューレ/チーズ/みかん	ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/既製品、大根、しょうが、片栗粉/りんご
16 冬至メニュー	17	18	19	20
肉うどん かぼちゃのいとこ煮 くだもの	ごぼうピラフ ほっけのオートミールフライ 黄桃缶	和風そぼろご飯 味噌汁 磯和え	かぼちゃパン イタリアンスープ ローストチキン マセドニア	ご飯 さつまい かれいから揚げ /照焼マヨネーズソース のりとあさりの佃煮
豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、(だし) むろあじ、昆布/かぼちゃ、あずき、白玉もち/紅まどんな(※オレンジです)	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン、パセリ/ほっけ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉/黄桃缶	鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、味噌、油揚げ、ひじき/高野豆腐、塩わかめ、長ねぎ、味噌、(だし) むろあじ、昆布/小松菜、もやし、のり	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ、鶏がらスープ、(スープ) 鶏がら、玉ねぎ/鶏肉/みかん・なし・白桃・黄桃・ぶどう缶、オレンジジュース	豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、味噌、(だし) むろあじ、昆布/既製品、マヨネーズ(卵不使用)/あさり水煮、しょうが、のり、ひじき、水あめ
23	24	25 終業式	<div style="text-align: center;"> <h2>12月22日は「冬至」です</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #008080; color: white;">ゆず湯</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #008080; color: white;">運盛り</div> </div> <p>黄色いゆずは冬が旬です。香りの強いみかんの仲間です。昔の人は強い香りには病気を追いかける力があると考えられ、「ゆず湯」に入って健康を願うようになりました。</p> <p>冬至には、「ん」がつくものを食べると「運」がつくとされています。かぼちゃも漢字で書くと、「南瓜(なんきん)」と「ん」がつくため、縁起の良い食べもののひとつとされています。</p> </div>	
広東麺 きなこポテト くだもの	豆腐入りカレーピラフ ちくわチーズつめ揚げ もやしのごまサラダ いちごのデザート	豚すき丼 味噌汁 くだもの		
豚肉、しょうが、にんにく、えび、いか、玉ねぎ、もやし、白菜、にんじん、たけのこ、メンマ、干しいたけ、きくらげ、チンゲン菜、ごま油、片栗粉、(スープ) 鶏がら、豚骨、昆布、煮干し、にんじん、玉ねぎ/じゃがいも、きな粉/パイン缶	胚芽精米、大麦、バター、カレー粉、ベーコン、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵/小松菜、もやし、にんじん、味噌、トウバンジャン、ごま/既製品	豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまごだけ、ほうれん草/あさり水煮、ごぼう、小松菜、長ねぎ、味噌、(だし) むろあじ、昆布/りんご		

今月のくだもの
りんご・みかん



12/16 かぼちゃのいとこ煮

かぼちゃ



「かぼちゃ」と「小豆」を煮て、白玉だんごを入れています。小豆は悪いものを追い払う力があるといわれています。風邪予防と運氣アップ2つの効果の嬉しいメニューです。

保存が効くので、昔の人は食べ物だとれない冬の栄養源として大切に食べていました。粘膜を強くするビタミンAやビタミンCなどがバランス良く含まれています。そして野菜の中でも炭水化物が多いので、エネルギーをとることもできます。

