

給食だより

2025年（R7）10月31日
札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

雪の便りが聞こえてくる季節になりました。急に寒くなってきましたね。
朝食に味噌汁やホットミルクなどを添えて体の中から温めて登校しましょう。

「心と体を温める食事」



近年、低体温の子ども達が多くなっています。体が冷えていると免疫力が下がり、様々な病気にかかりやすくなります。特にこれからの季節は、体を温める食品を選び、和やかで温かい食卓を囲みましょう。心の安定は免疫力アップにつながっています。



体を温める食品

- ① 根菜類 しょうが、ごぼう、大根、人参、芋、れんこんなど
- ② 発酵食品 納豆、キムチなど
- ③ たんぱく質の多い食品
- ④ ナッツ類

朝食は、睡眠中に下がった体温を上げて、体を活動しやすい状態にします。

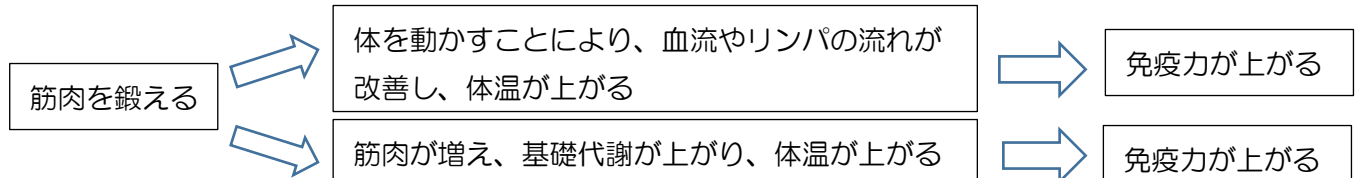
食べてすぐに体温を上げる効果があるのは、ご飯などの「炭水化物」。「たんぱく質」は持続的に体温を上げ、「ビタミン」や「ミネラル」は代謝に必要です。

バランスのとれた朝食で、一日のスタートを！！



★そのほかの体温を上げて免疫力を上げる方法★

①筋肉量を増やす⇒下半身に全体の7割の筋肉があります。軽い運動、散歩、スクワットなど



②外出時はマフラー、手袋、タイツなどの保温対策 ③入浴

ストレスにはビタミンC！

私たちの体は、ストレスを受けると抗ストレスホルモンの「アドレナリン」を作るため、ビタミンCが大量に使われます。温かいところから寒い場所へ移動した際の温度変化の対応にもビタミンCが使われます。ビタミンCは、一度に大量にとっても体に貯めておけず体外に排出されてしまうので、一日三回の食事でごまめにとることが大切です。

野菜や果物、芋類で積極的にビタミンCをとりましょう！

ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、柿、みかん、キウイフルーツ、いちごなど



11月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 国産温州みかんゼリー 清田産干しいたけ、 江別産じゃがいも使用	いりこめし さんまごまフライ 磯和え 食べよう!ニッポン!! (香川県)	肉炒め丼 味噌汁 野菜春巻 	ロールパン ポトフ 白身魚のハーブ焼き パイン缶詰
文化の日	ソフトめん、あさり、さくらえび 素干し、かたくちいわし煮干し、 人参、春菊、ごぼう、切り干し大 根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つ と、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、 干しいたけ、醤油、きび砂糖、 じゃがいも、きび砂糖、バター、 チーズ、牛乳、スキムミルク/温州 みかんゼリー/	米、大麦、かたくちいわし煮干し、 油揚げ、人参、ごぼう、むき枝豆、 醤油、きび砂糖/さんま、醤油、 しょうが、小麦粉、全卵、白ごま、 黒ごま、パン粉/ほうれんそう、も やし、切り干し、醤油/	白飯、豚肉、メンマ、人参、サラダ 油、もやし、ほうれん草、醤油、玉 ねぎ、りんご、きび砂糖、しょう が、にんにく、トウバンジャン、か たくり粉、ごま油、白ごま/だいい こん、油揚げ、白みそ、赤みそ/野菜 春巻(ひじき入)/	ロールパン/ボークウインナー、 ベーコン、キャベツ、じゃがいも、 人参、さやいんげん、大根、きび砂 糖、醤油/真だら切り身、にんに く、パン粉、粉チーズ、パセリ、バ ジル、オリーブ油/パイン缶詰/
10日	11日	12日	13日	14日
ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル 清田産干しいたけ使用	塩ラーメン 大学芋 みかん	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 洋なし缶	カレーライス 野菜の醤油漬け 	横割パンズ あさりのチャウダー メンチカツ スライスチーズ 大根サラダ 青葉中2年職場体験学習
白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にん にく、サラダ油、人参、長ねぎ、干 しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂 糖、きび砂糖、オイスターソース、 ごま油、トウバンジャン、かたく り粉/ぎょうざ/ハム、小松菜、も やし、人参、醤油、きび砂糖、ご ま油、トウバンジャン、白ごま/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、 サラダ油、メンマ、もやし、人参、 玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん 草、塩わかめ、醤油、ごま油、白ご ま、鶏がら、豚骨、煮干し、しょう が/つまみも、水あめ、黒砂糖、 醤油、黒ごま/みかん/	米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、 にんにく、人参、玉ねぎ、ホール コーン、干しいたけ、グリーン ビース、サラダ油、ごま油、醤油/ かぼちゃコロッケ/なし缶詰/	白飯、鶏肉、じゃがいも、人参、玉 ねぎ、セロリー、りんご、しょう が、にんにく、グリーンピース、小麦 粉、サラダ油、カレー粉、カレール ウ、ケチャップ、醤油、シナモン/ 大根、きゅうり、人参、醤油、きび 砂糖、水あめ/	横割パンズ/あさり、ベーコン、 じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセ リ、小麦粉、バター、サラダ油、牛 乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ メンチカツ/スライスチーズ/大 根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ご ま、醤油、きび砂糖、ごま油/
17日	18日	19日	20日	21日
鶏ミックス丼 味噌汁 りんご 清田産干しいたけ使用	パスタシーフードトマ トソース 青のりポテト ヨーグルト 江別産じゃがいも使用	ごぼうピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶 伝統野菜「札幌白ごぼう」 使用	ごはん じゃがいもそばろ煮 かれい唐揚げ(おろしソー ス) ごま和え 江別産じゃがいも使用	黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 柿 江別産じゃがいも使用
白飯、鶏肉、厚揚げ、小麦粉、かた くり粉、人参、玉ねぎ、たけのこ、 干しいたけ、ピーマン、サラダ 油、白ごま、醤油、きび砂糖/凍り 豆腐、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、 赤みそ/りんご/	ソフトパスタ、ベーコン、むきえ び、いか、あさり、玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、セロリー、にん にく、オリーブ油、パセリ、小麦 粉、カレー粉、ケチャップ、トマト ビューレ、トマト缶詰、醤油、オレ ガノ/じゃがいも、青のり/ヨーグ ルト、粉糖/	米、大麦、バター、ベーコン、ごぼ う、玉ねぎ、人参、にんにく、ホー ルコーン、パセリ、サラダ油、醤油 /凍り豆腐、醤油、きび砂糖、カ レー粉、小麦粉、白すりごま、全 卵、パン粉、白ごま/黄桃缶詰/	白飯/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、 人参、大豆水煮、切り干し大根、さ やいんげん、干しいたけ、しょ うが、サラダ油、醤油、黒砂糖、き び砂糖、赤みそ/かれい唐揚げ、大 根、しょうが、醤油、きび砂糖/小松菜、 もやし、白すりごま、きび砂糖、醬 油/	黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、 じゃがいも、人参、小麦粉、サラダ 油、チーズ、スキムミルク、牛乳、 豆乳、パン粉、バター、粉チーズ、 パセリ/厚揚げ、しょうが、かたく り粉、小麦粉、キャベツ、きゅう り、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、 白ごま/かき/
24日	25日	26日	27日	28日
	カレーラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶	ビビンバ エビバーグ フルーツ白玉	ご飯 石狩鍋 ごまザンギ おひたし 	揚げパン 麦入り野菜スープ パンバンジーサラダ 給食週間 パンのリクエストナンバー1
振替休日	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、 にんにく、サラダ油、メンマ、もや し、白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん 草、長ねぎ、わかめ、小麦粉、カ レー粉、カレールウ、醤油、白み そ、トマトピューレ、りんご、鶏が ら、豚骨、煮干し/白花豆コロッケ /黄桃缶詰/	米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、 サラダ油、トウバンジャン、人参、 ほうれん草、もやし、白ごま、長ね ぎ、しょうが、にんにく、醤油、き び砂糖、ごま油/エビバーグ、玉ね ぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂 糖/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃 缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、白 玉もち、上白糖/	白飯/鮭ダイス、豆腐、キャベツ、 人参、玉ねぎ、つきこんにやく、ぶ なしめじ、長ねぎ、白みそ、さん しょう/鶏肉、しょうが、にんに く、醤油、全卵、かたくり粉、白ご ま/小松菜、もやし、糸かつお、醬 油/	ソフトフランスパン、きな粉、グ ラニュー糖/ベーコン、人参、玉ね ぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、 大麦、醤油、鶏がら/鶏ささみ、は るさめ、もやし、きゅうり、長ね ぎ、しょうが、醤油、赤みそ、きび 砂糖、トウバンジャン、ごま油、白 ごま/

お知らせとお願い



- ★11月28日～12月4日まで給食週間を予定しています。詳しくは12月の給食だよりでお知らせします。
- ★毎日、清潔なハンカチ・ランチマットと、給食当番の時はエプロンと三角巾(帽子)・マスクも忘れずに持って来てください。エプロンは制服の上に着用するので、大きさを確認してください。
- ★入院や心身の不良などで長期間学校を休む場合や、転出が決まった際は、給食費の調整手続きがありますので、すみやかに学校へお知らせください。