

給食だより 11月

令和6年(2024年)10月31日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校



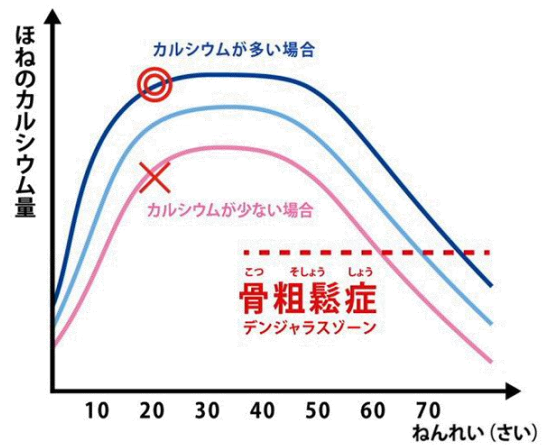
草木は少しずつ紅葉し、秋の深まりを感じる季節となりました。乾燥や寒暖差への対策が必要な時期ですので、こまめな手洗いやうがい、加湿、脱ぎやすい服装などを心がけましょう。そして、適度な運動や十分な睡眠、栄養バランスのよい食事、ウイルスに負けない免疫力の高い体をつくっていきましょう。

丈夫な骨をつくきましょう!

骨は、カルシウムを主成分とする無機質とコラーゲン(たんぱく質の一種)でできています。

骨のカルシウム量は成長とともに増加し、**20代でピークボーンマス(最大骨量)**となります。右図のように、成長期の間にとりこめ骨量を増やせるかが、将来の骨粗鬆症リスクを低減させるポイントとなります。また、成長期を過ぎてからも骨量を維持するために食生活や生活習慣を意識することが大切です。

骨をつくるカルシウムの摂取に加え、その吸収率を高める**ビタミンD**の摂取が重要となります。ビタミンDは**きのこ**や**魚介類**に多く含まれていますので、カルシウムを多く含む食品(牛乳・乳製品、大豆製品、



ネスレヘルシーキッズHPP引用



小魚、小松菜、ごまなど)と一緒に積極的にとることがおすすめです。日光浴でビタミンDを体内合成することや適度な運動で骨に負荷をかけることも、丈夫な骨づくりには重要です。



いにはんしょく

11月24日は
「和食の日」



平成25年(2013年)に、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、和食が料理としてではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として、世界に広く認められたということです。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

11月23日(土)は勤労感謝の日

厚別中では、信濃中・厚別中2校分の給食を作っています。栄養教諭1名、調理員7名、配膳員3名(信濃中のみ)をはじめ、16社の業者、食べ物を作る生産者、食材や料理を運ぶ運送業者の方々など、多くの人に関わって給食ができています。




給食だけでなくおうちや飲食店での食事も、感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。





11月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>全員ランチマットの御準備をお願いします。 給食当番は、エフロン・三角巾(帽子)・マスクも御準備ください。</p> 		<ul style="list-style-type: none"> ■ 牛乳は、毎日200ccつきます。 ～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～ ■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。 ■ 給食で使用している主な食材を載せています。(／は、献立の区切りです。) ■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。 ■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■ 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。 ■ 12日使用のかれい唐揚げは、内臓や卵を取り除いていますが、ごく稀に残っている場合があります。魚卵アレルギーのある人は御注意ください。 		<p>1</p> <p>開校記念日</p> 
<p>4</p> <p>文化の日 振替休日</p> 	<p>5</p> <p>キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ</p> 	<p>6</p> <p>味噌うどん 青のりポテト 黄桃缶</p> 	<p>7</p> <p>きのこごはん ごまザンギ 磯和え</p> 	<p>8</p> <p>ごはん つみれ汁(醤油味) ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ</p> 
	758kcal 2.0g	702kcal 1.9g	661kcal 2.1g	716kcal 2.1g
<p>11</p> <p>ツイストパン ポトフ コーンフライ みかん</p> 	<p>12</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮(えび入) かれい唐揚げ (照り焼きソース) ナムル</p> 	<p>13</p> <p>ゆであげボンゴレ スパイシーポテト</p> 	<p>14</p> <p>とりめし 十勝大豆コロッケ おひたし</p> 	<p>15</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 柿</p> 
	866kcal 2.7g	751kcal 2.6g	702kcal 2.0g	720kcal 2.2g
<p>18</p> <p>背割コッペ コーンシチュー 焼フランク(チリソース) パイン缶詰</p> 	<p>19</p> <p>ごはん すき焼き 揚げいわしハンバーグ (照り焼きソース) ミニトマト</p> 	<p>20</p> <p>芦別ガタタンラーメン シナモンポテト みかん</p> 	<p>21</p> <p>焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツカクテル</p> 	<p>22</p> <p>かき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え</p> 
	801kcal 2.2g	754kcal 1.7g	806kcal 1.8g	773kcal 2.4g
<p>25</p> <p>黒コッペパン あさりのチャウダー オニオンチップサラダ パイン缶詰</p> 	<p>26</p> <p>豚ミックス丼 味噌汁 からし和え</p> 	<p>27</p> <p>ほうとう風うどん ごまポテト 温州みかんゼリー</p> 	<p>28</p> <p>ごぼうピラフ 焼きレバー入りハンバーグ (ケチャップソース) 切干大根のサラダ</p> 	<p>29</p> <p>ごはん きのこ汁(味噌味) さんまの煮付け りんご</p> 
	846kcal 2.6g	762kcal 1.8g	742kcal 2.6g	721kcal 1.9g