

給食だより

12月

令和元年11月29日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

かぜのはやる時期です。

体を温める食事を心がけて、風邪予防に努めましょう！！体が温まり、血のめぐりがよくなると、免疫力がアップします。毎日の食事に体を温める食材やあったかメニューを取り入れてみましょう。

温める食材

ねぎ



にら



にんにく



玉ねぎ



しょうが



唐辛子など



⇒刺激成分や辛み成分には、消化を助ける働きや殺菌効果もあり風邪予防に効果的ですが、のどが痛む時、胃腸の調子が悪い時は控えましょう。

あったかメニュー

鍋料理



雑炊



うどん



スープ



煮込み料理など



⇒鍋料理はいろいろな具材を使うことで栄養素をバランス良くとることができます。さらに、体の芯から温まります。

12月の献立（前半）

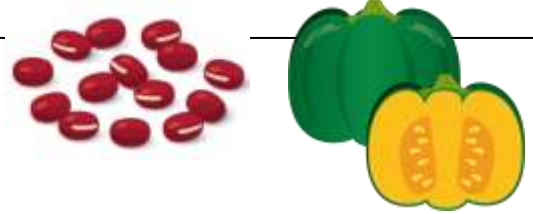
月	火	水	木	金
2 パスタクリーム ソース ごぼうチップ サラダ	3 鶏ごぼうごはん 味噌汁 豆腐のロック揚げ	4 中華丼 ワカメスープ 野菜春巻き	5 コッペパン ポーククリーム シチュー 白花豆コロッケ 大根サラダ	6 ご飯 味噌おでん 揚げポーク シュウマイ 小魚の佃煮
9 親子うどん 厚揚げと 野菜の甘辛煮 パイン缶詰	10 あさりごはん ぶりの南部揚げ 味噌汁	11 ご飯 けんちん汁 サバのソース焼き おひたし	12 横割りのパンズ キャロット ポタージュ レバー入りハンバ ーグ(ケチャップソース) ほうれん草と しめじのサラダ	13 ご飯 厚揚げの カレーソース からし和え りんご

北海道の食材から学ぼう!! 第8回目



冬至かぼちゃ

12月16日(月)は、給食で冬至かぼちゃを提供します。小豆から煮たあんこと、かぼちゃを釜で蒸して、白玉団子をゆでたものです。あんこは、苦手な生徒も多い献立ですが冬至の「行事食」なので少しでも食べてもらえればと思っています。小豆は、低脂質高たんぱくで、食物繊維が豊富です。無機質やビタミンも多く含んでいます。北海道は、小豆の生産量が全国の92%を占めています。



※ 今年の冬至は12月22日(日)です。

12月の献立(後半)

月	火	水	木	金
16 肉うどん 冬至かぼちゃ みかん	17 チキンウインナー ライス ちくわチーズ つめ揚げ ほうれん草と コーンのサラダ	18 ご飯 マーボー豆腐 かれい唐揚げ (おろしソース) 磯和え	19 ロールパン ミートパスタ グラタン あさりのサラダ りんご	20 厚揚げ入り 肉炒め丼 味噌汁 いよかん
23 しょうゆラーメン チーズポテト焼き みかん	24 コーンピラフ ローストチキン ヨーグルト和え	25 カレーライス 切り干し大根の サラダ		

給食の残量について

2学期の、給食残量は横の表のようになっています。1個付けの肉・魚のおかずはよく食べる傾向がありますが、特に米飯の盛り残しや食べ残しが多いこと、副食(おかず)では、野菜の煮物系、炒め物系が多く残っています。

全体としては、東月寒中学校が8.55%、あやめ野中学校が9.37%の残量があります。札幌市の平均が平成30年度で、全体6%となつたしますので、両校ともあともう少し食べてほしいところです。

区分	東月寒中	あやめ野中
パン	15.88	11.16
めん	11.53	14.5
米飯	19.92	26.98
牛乳	4.85	4.64
副食	7.64	8.07
全体	8.55	9.37



- ★ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、小さなエビやカニが混入している場合があります。アレルギーがある場合は注意してください。
- ★牛乳は毎日200ccずつつきます。