



給食だより

令和3年（2021年）9月3日 札幌市立八軒中学校

疲れた体を回復させるには？

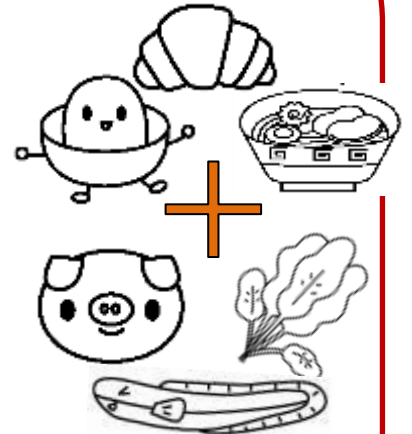


今年の夏も暑かったですね。やっと過ごしやすい気温になってきましたが、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。こんな時、疲労回復のポイントとなるのは、休養と栄養です。まずはしっかりと睡眠をとって体を休め、疲れを翌日に繰り越さないことが大切です。そして疲労を速やかに回復できるような食事の摂り方をする 것도大切です。

炭水化物＋ビタミンB1をとりましょう

炭水化物は、主食となるもの（ごはん・パン・めんなど）に豊富に含まれていて、体や脳を動かすために必要不可欠な栄養素です。まずは、主食を食べてエネルギーをしっかりと摂取することが大切です。

そして、炭水化物をエネルギーに変える時に欠かせないのがビタミンB1。特に暑い時期には体力を維持するため、ビタミンB1の必要量が増えます。不足すると体にエネルギーが十分に補給されず、体がだるく、疲れやすくなってしまいます。ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、大豆製品、ほうれんそう、ごまの他、玄米や学校で使用している胚芽米にも豊富に含まれています。主食にビタミンB1たっぷりのおかずをプラスして、疲労を回復させましょう。



給食メニューからおすすめ♪

疲労回復・豚肉のカレーフライ 5枚分

豚もも肉・とんかつ用250g（5枚）

A（醤油小さじ2 酒小さじ1 カレー粉
小さじ1/2）

小麦粉適量 卵 1個

パン粉・オートミール各30g

揚げ油適量

《作り方》

- ① 豚もも肉は筋切りをして、Aで下味をつけておく。
- ② パン粉とオートミールは混ぜ合わせておく
- ③ ①に小麦粉、卵、②のころもを順にしっかりとつける。
- ④ 160～170℃の油で揚げる

※オートミールの歯ごたえやカレーの下味がきいているので、ソースなどはかけなくてもおいしく食べられます。お弁当にもどうぞ。

9月は食生活改善普及月間です

毎年、厚生労働省は9月を「食生活改善普及運動月間」と定め、食生活の改善を呼びかけています。今年は昨年に続き「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、以下の3つを目標としています。今年は外食が減り、おうちごはんが増えましたね。今だからこそ、健康習慣が身につくよう自分や家族の食生活を考えてみませんか？

①野菜摂取量の増加



毎日の食事に
野菜料理を
1皿プラス
しましょう。

②食塩摂取量の減少



だしのうま味
や香辛料を上
手に使い、お
いしく減塩！

③牛乳・乳製品摂取量の増加



毎日のくらし
の中で、牛乳
や乳製品をと
りましょう。

八軒中 9月 予定献立

月	火	水	木	金
9月6日 白 飯 豚 汁 カラフトししゃものカレー天ぷら 切干し大根の煮付け ●精白米●豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・菜種油・味噌●カラフトししゃも・卵・小麦粉・菜種油●切干し大根・油揚げ・さつま揚げ・にんじん・ひじき・菜種油	7日 冷 麦 かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 ミニトマト	8日 小松菜じゃこチャーハン はんぺんチーズフライ あずきゼリー	9日 豆とひき肉のカレー うの花コロッケ 黄桃缶	10日 角食&イチゴジャム パンプキンシチュー あさりのカリッとサラダ ミニトマト（アイコ） ●角食●ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・人参・パセリ・菜種油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ●あさり・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま・ごま油
13日 白 飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ナムル ●精白米●豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・菜種油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉●えびしゅうまい（加工）・菜種油●ハム・ほうれんそう・もやし・にんじん・しょうが・にんにく・長ねぎ・豆板醤・ごま・ごま油	14日 ピリカラ冷やしラーメン 大学芋 パイン缶	15日 エスカロップ コールスローサラダ ●胚芽精米・大麦・バター・パセリ・だけのこと・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・菜種油・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト・デミグラスソース・鶏ガラスープ●キャベツ・人参・コーン・菜種油	16日 白 飯 すき焼き かぼちゃの天ぷら のりの佃煮 ●精白米●豚肉・焼き豆腐・しらたき・たまねぎ・白菜・長ねぎ・たまごだけ・焼きふしゅんぎく・干しいたけ・菜種油●かぼちゃ・小麦粉・卵・菜種油●のり・ひじき・水あめ	17日 横割パン&パン レタス入りミネストローネ メンチカツ りんご チーズ ●パンズパン●ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト・セロリー・鶏ガラスープ●メンチカツ（加工）・菜種油
20日 敬老の日 	21日 きつねうどん 枝豆 ごまだんご ●ソフトめん●油揚げ・鶏肉・つた・しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう・たまごだけ●枝豆●白玉もち・ごま	22日 きのこごはん 味噌汁 （小松菜・厚揚げ） ぶりの南部揚げ ●胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・にんじん・えのきだけ・しめじ・たまごだけ・干しいたけ・グリーンピース・菜種油●小松菜・厚揚げ・味噌●ぶり・小麦粉・卵・ごま・菜種油	23日 秋分の日 	24日 ロールパン チキングラタン かぼちゃサラダ りんご ●ロールパン●マカロニ・鶏肉・たまねぎ・人参・小麦粉・バター・菜種油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ●ハム・かぼちゃ・菜種油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま
27日 ピリカラチキン丼 味噌汁 （油揚げ・小松菜） たたききゅうり	28日 スパゲティ シーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト ●スパゲティ・オリーブ油・菜種油・パセリ●ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・小麦粉・トマト・鶏ガラスープ・オリーブ油●フレンチポテト・青のり・菜種油	29日 ビビンバ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス ●胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・菜種油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま●十勝大豆コロッケ（加工）・菜種油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶	30日 白 飯 味噌ワタンスープ ほっけのごまフライ 磯和え ●精白米●ワタンスープ・豚肉・しょうが・にんにく・味噌・豆板醤・ごま油・メンマ・にんじん・たまねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・菜種油●ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま・菜種油●小松菜・白菜・切りのり	10月1日 横割パン&パン イタリアンスープ チキンクラッカー揚げ 小松菜サラダ みかんゼリー ●パンズパン●ベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ・マカロニ・鶏ガラスープ●鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー・菜種油●ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油●みかんゼリー（加工）

加工食品に含まれるアレルギー物質 （特定原材料28品目）

・ロースハム（豚肉含む） ・ベーコン（豚肉含む）
 ・8日（水）あずきゼリー（無し） ・9日（木）うの花コロッケ（大豆・小麦） ・10日（金）いちごジャム（無し） ・13日（月）えびしゅうまい（えび・豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま） ・17日（金）メンチカツ（豚肉・小麦・大豆） ・29日（水）十勝大豆コロッケ（大豆・乳・小麦） ・10月1日（金）みかんゼリー（無し）

★牛乳は毎日つきます。
 ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。
 ★給食だよりには、献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。