



給食だより

令和4年（2022年）9月2日 札幌市立八軒中学校

疲れた体を回復させるには？

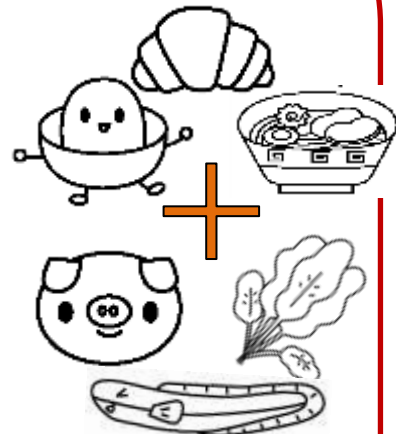


空を見上げればもう秋ですね。過ごしやすい気温になってきましたが、そろそろ夏の疲れが出てくる頃ではないでしょうか。こんな時、疲労回復のポイントとなるのは休養と栄養です。まずはしっかりと睡眠をとって体を休め、疲れを翌日に繰り越さないことが大切です。そして疲労を速やかに回復できるような食事の摂り方をする 것도大切です。

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。



給食メニューから疲労回復におすすめ♪

味噌カツ (5人分)

【カツ】豚ヒレ肉 とんかつ用250g (5枚)

A (酒 小さじ1 塩こしょう 少々)

小麦粉適量 卵 1個 パン粉 30g 揚げ油適量

【タレ】赤味噌 大さじ1強 きび砂糖 大さじ2

しょうゆ少々 酒 小さじ2 本みりん 小さじ1/2

ごま油少々 水 大さじ1と1/2 白ごま 適量

《作り方》

- ① 豚ヒレ肉はAで下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉、卵、パン粉の順にしっかりとつけ160～170℃の油で揚げる。
- ③ 鍋にタレの材料を入れ、へうで混ぜながら弱火でじっくり加熱する。
- ④ カツに③をかけて完成

※ごはんの上にのせて味噌カツ丼にしてもおいしいです



北海道日本ハムファイターズ
伊藤大海・河野竜生
presents

食べて強くなる！大好きな給食
3DAYS (9/20～22)

北海道日本ハムファイターズで活躍中の伊藤大海選手と河野竜生選手は、札幌市の応援大使として札幌の子どもたちを応援しています。お二人とも、子どもの頃からよく食べ、よく練習し、現在のような素晴らしい選手になりました。9月20日～22日の給食は、彼らが小中学生の頃に好きだった給食や、出身地のご当地グルメ、そして、身体を作るために意識してよく食べている食品などをメニューに取り入れます。「食材の宝庫」といわれる北海道ですが、残念ながら子どもの「朝食欠食率」「肥満率」は全国平均を上回っています。八軒中の生徒たちには、一流選手の食生活や食文化に興味をもつと共に、自分の食生活にも興味関心を持ち、深めていける機会となれば…と願っています。

八軒中 9月 予定 献 立

月	火	水	木	金
9月5日 ロールパン レタス入りミネストローネ チキンクラッカー揚げ キャロットゼリー	6日 白 飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 巨峰	7日 冷 麦 大浜みやこかぼちゃの天ぷら ごまだんご	8日 エスカロッフ コールスローサラダ	9日 かき揚げ丼 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) ごま和え
●ロールパン●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・鶏ガラスープ●鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー・菜種油●にんじん・オレンジジュース・寒天	●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●ひじき春巻(加工)・菜種油	●ソフト冷麦●油揚げ・干しいたけ・ほうれんそう・長ねぎ●かぼちゃ・小麦粉・卵・菜種油●白玉もち(加工)・ごま	●胚芽精米・大麦・カルシウム米・バター・バゼリ・たけのこ・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	●精白米●えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・たまねぎ・人参・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油・片栗粉●じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌●ほうれん草・白菜・ごま
12日 横割パン コーンポタージュ メンチカツ あさりのスパゲティサラダ	13日 ピリ辛チキン丼 味噌汁 (大根・油揚げ) ミニトマト(アイコ)	14日 きつねうどん さつまいもの天ぷら 枝豆	15日 陸上競技大会 	16日 きのこごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) いわしごまフライ
●パンズパン●コーン●ベーコン●じゃがいも・たまねぎ・バゼリ・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ●メンチカツ(加工)・菜種油●あさり水煮・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・味噌・ごま油・ごま	●精白米●鶏肉・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油・厚揚げ・人参・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・オイスターソース・豆板醤・にんにく●大根・油揚げ・味噌	●ソフトめん●油揚げ・鶏肉・つとしいたけ・長ねぎ・ほうれんそう・たまねぎ●さつまいも・小麦粉・卵・菜種油●枝豆		●胚芽精米・大麦・カルシウム米・鶏肉・油揚げ・にんじん・えのきだけ・しめじ・たまねぎ・干しいたけ・グリーンピース・菜種油●小松菜・厚揚げ・味噌●いわし・しょうが・小麦粉・卵・ごま・菜種油
19日 敬老の日 	20日 シーフードカレーピラフ チキンカツ ブロッコリーのサラダ	21日 徳島ラーメン シナモンポテト すだちゼリー	22日 揚げパン イタリアンスープ 小松菜サラダ	23日 秋分の日 
	●胚芽精米・大麦・カルシウム米・バター・ベーコン・えび・あさり・いか・人参・たまねぎ・グリーンピース・菜種油●鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・菜種油●ベーコン・ブロッコリー・もやし	●ソフトラーメン●豚肉・しょうが・にんにく・菜種油・メンマ・もやし・たまねぎ・長ねぎ●さつまいも・シナモン・菜種油●すだちゼリー(加工)	●コッパン・菜種油・きなこ●ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン・バゼリ・マカロニ・鶏ガラスープ●ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油	
26日 ツイストパン チキングラタン 厚揚げサラダ 黄桃缶	27日 白 飯 味噌ワタンスープ かわいいの唐揚げ おろしソース	28日 スパゲティボンゴレ スパイシーポテト りんご	29日 ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツサワー	30日 豆とひき肉のカレー ほうれん草とベーコンのサラダ パイン缶
●ツイストパン●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・バゼリ●厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油	●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●かわいい・片栗粉・菜種油・だいこん・しょうが・片栗粉	●スパゲティ・オリーブ油・菜種油・バゼリ●あさり・大豆・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・セロリ・バゼリ・小麦粉・トマト・味噌・菜種油・鶏ガラスープ●フレンチポテト(加工)・菜種油・バゼリ	●胚芽精米・大麦・カルシウム米・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●かぼちゃコロッケ(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・ヨーグルト	●精白米●豚肉・たまねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・いんげん・マメ・バゼリ・レーズン・菜種油・小麦粉・トマト・味噌●ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま・菜種油

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&ベーコン(豚肉含む)
- ・6日(火) ひじき春巻(豚肉・大豆・ごま・小麦)
- ・12日(金) メンチカツ(豚肉・小麦・大豆)
- ・7日(水) 白玉もち(無し)
- ・21日(水) すだちゼリー(無し)
- ・28日(水) フレンチポテト(無し)
- ・29日(木) かぼちゃコロッケ(小麦・大豆・乳)

- ★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。