



# 給食だより

令和5年（2023年）2月3日 札幌市立八軒中学校

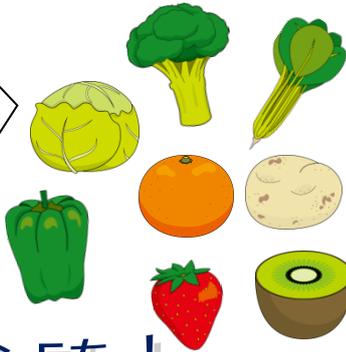
1・2年生は学年末テスト、3年生は高校入試が近づいてきました。ストレスがかかると、たんぱく質やビタミンCを多く消費します。ストレスに負けない身体作りのために、普段から規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう。

## ストレス&風邪予防にビタミンC



ビタミンCの働き

- 免疫力を高める
- 血管や肌を丈夫に保つ
- 抗酸化作用



食事から、こまめにとるのが効果的

ビタミンCは水溶性のビタミンなので、栄養剤などで一度に大量にとっても、吸収しきれなかった分は体外に排出されてしまい

## ビタミンA・ビタミンEも！



ビタミンAは、ストレスで弱った粘膜を丈夫に、ビタミンEはビタミンCとの組み合わせで、抗酸化作用の相乗効果が期待できます。

## がんばれ！受験生！

緊張すると、体の中も緊張するので消化不良を起こしやすくなります。試験前日の夕食や当日のお弁当は、とんかつなどの願掛けよりも、食べ慣れた消化のよいものを食べるといいですね。1・2年生のみなさんも、試験勉強の参考にしてください。

朝ごはんより寝ていたい！



### 早寝・早起き・朝ご飯

朝ごはんは脳を目覚めさせる大事な食事です。

緊張すると、食欲も低下しがちですが、よいコンディションで臨めるよう、しっかり食べる習慣をつけましょう！

寝る間を惜しんで猛勉強！



### 朝型生活に切り替えを

睡眠をしっかり取ることで、脳が記憶の整理をして学習内容の定着を促します。また、身体の疲労も回復するので、試験で実力を発揮できるようになります。

夜食といえどカップめん！



### 夜食はあまりおすすめしません

寝る前に食事をする、胃に負担がかかり、朝の食欲に影響することもあります。学習効率もあがりません。もし食べるのなら、油分が少ない、消化のよいものを食べるようにしましょう。

# 八軒中 2月 予定献立

月	火	水	木	金		
<b>6日</b> <b>横割パンズパン</b> キャロットポタージュ レバー入りハンバーグ コールスローサラダ  ●パンズパン●ベーコンたまねぎ・人参 じゃがいも パセリ小麦粉 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●レバー入りハンバーグ 加工●キャベツ 火参 コーン 菜種油	<b>7日</b> <b>和風おぼろごはん</b> 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ホッケフライ  ●精白米●鶏肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ ごましょうが 味噌 ごぼう 火参 油揚げ ひじき 菜種油●油揚げ キャベツ 味噌●ホッケ 小麦粉 卵 パン粉 菜種油	<b>8日</b> <b>スパゲティ</b> <b>ミートソース</b> 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 豚肉 玉ねぎ 火参 大豆 セロリ しょうが にんにく 小麦粉 トマト デミグラスソース 鶏ガラスープ●フレンチポテト 菜種油 青のり	<b>9日</b> <b>シーフードカレーピラフ</b> ひじき春巻 フルーツサワー  ●胚芽精米 大麦 バター ベーコン・えび あさりいか 火参 たまねぎ グリンピース 菜種油●ひじき春巻 加工 菜種油●みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 夏みかん缶 ヨーグルト	<b>10日</b> <b>白 飯</b> 豆腐のオイスターソース煮 えびシュウマイ ナムル  ●精白米●豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 火参 たけのこ しょうが にんにく 菜種油 オイスターソース 片栗粉 鶏ガラスープ●えびシュウマイ 加工 菜種油●ハム ほうれんそう もやし にんじん ごま ごま油 豆板醤		
<b>13日</b> <b>角 食</b> 麦入り野菜スープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム  ●角食パン●ベーコンキャベツ たまねぎ 火参 セロリー パセリ おおむぎ 鶏ガラスープ●鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー 菜種油●豆乳 チョコレート ココア ローンスターチ	<b>14日</b> <b>豚ミックス丼</b> 味噌汁 (あさり・ごぼう) りんご  ●精白米●豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま●あさりごぼう 小松菜 長ねぎ 味噌	<b>15日</b> <b>★味噌ラーメン</b> さつまいもグラッセ デコポン  ●ソフトラーメン●豚肉 たまねぎ 火参 しょうが にんにく 白ごま 味噌 豆板醤 もやし メンマ 菜種油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ ごま油●さつまいも バター 牛乳	<b>16日</b> <b>ドライカレー</b> 小松菜とベーコンのサラダ いよかん  ●胚芽精米 大麦 菜種油 オリーブ油 豚肉 たまねぎ 火参 セロリー・しょうが にんにく 大豆 ピーマン パセリ レーズン 小麦粉 トマト 味噌●小松菜 もやし ベーコン 菜種油 ごま	<b>17日</b> <b>白 飯</b> 芋団子汁 サケフライ のりとあさりの佃煮  ●精白米●じゃがいも 片栗粉 鶏肉 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油●サケフライ 加工 菜種油●あさり レーズン 小麦粉 トマト 味噌●あさり 水煮 しょうが のり ひじき 水あめ		
<b>20日</b> <b>ロールパン</b> ポーククリームシチュー あさりのスパゲティサラダ デコポン  ●ロールパン●豚肉 じゃがいも たまねぎ 火参 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 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	<b>21日</b> <b>白 飯</b> 豆腐のトロトロ煮 かわいいの唐揚げ (おろしソース)  ●精白米●豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ にんじん しょうが にんにく 菜種油 片栗粉 鶏ガラスープ●かわいい 片栗粉 菜種油 大根	<b>22日</b> <b>カレーうどん</b> おさつフリッター 黄桃缶  ●うどん●鶏肉 油揚げ つと 火参 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ 小麦粉 菜種油 カレールウ 片栗粉●さつまいも 小麦粉 卵 牛乳 黒ごま 菜種油				
<b>27日</b> <b>黒コッペパン</b> チキングラタン ごぼうチップサラダ いちご  ●黒コッペパン●マカロニ 鶏肉 たまねぎ 火参 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 チーズ パセリ●ごぼう ハム キャベツ きゅうり ローンごま 菜種油	<b>28日</b> <b>★味噌かつ丼</b> すまし汁 ポテトサラダ  ●精白米●豚肉 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 みそ ごま油 ごま●豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ しいたけ じゃがいも ハム きゅうり 火参 玉ねぎ マヨネーズ	<p>★印は3年生のリクエスト献立です。3月にリクエスト献立がたくさん登場する予定です。お楽しみに！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳は毎日つきます。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>			<p style="text-align: center;"><b>加工食品のアレルギー物質</b> (特定原材料28品目)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ロースハム&amp;ベーコン (豚肉)</li> <li>・6日レバー入りハンバーグ (牛肉・豚肉・大豆)</li> <li>・9日ひじき春巻 (豚肉・大豆・ごま・小麦)</li> <li>・10日えびしゅうまい (小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉)</li> <li>・13日チョコレート (乳・大豆)</li> <li>・17日サケフライ (小麦・さけ・大豆)</li> </ul>	

