

学級掲示用



給食だより

令和2年（2020年）1月14日 札幌市立八軒中学校

あけましておめでとうございます

いよいよ3学期が始まりました。今年も生徒の心と体の健康を願い、より安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同努力してまいります。本年もよろしくお願いいたします。

かぜ・インフルエンザに負けない食生活を！

3学期の心配事といえばインフルエンザですね。感染力の高いウイルスに負けない体をつくるには、免疫力を高めることがポイントとなります。1・2月の給食は、免疫力がアップする食品をたくさん使った献立を取り入れます。

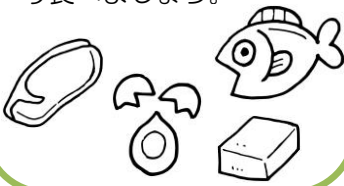


免疫力を高めるためには...

体をあたためる

たんぱく質

たんぱく質には、体を温め、ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。「肉・魚・卵・大豆製品」などをしっかり食べましょう。



ビタミンAで

粘膜を強くしましょう

ビタミンAには、鼻やのどの粘膜を強化する働きがあります。風邪やインフルエンザウイルスは、のどや鼻から侵入することが多いので、緑黄色野菜やウナギ・卵・レバーなどを食べてビタミンAを補給しましょう。



ビタミンCで

ウイルスの侵入を防ぐ

ビタミンCは、皮膚にある細胞同士をつなげるコラーゲンを作るために必要です。コラーゲンの力が弱まると、ウイルスが体内に入り込みやすくなってしまいます。野菜や果物、じゃがいもを食べてビタミンCを補給しましょう。



一日3食、しっかり食べましょう！

たとえば朝食をぬくと、昼食と夕食の2食だけで必要な栄養をとらなければいけなくなりますが、それはとても難しいことです。免疫力を高めるために必要な栄養素をしっかりとるには、3食必ず食べるようにしましょう。特に休みの日は要注意。できるだけいつもと同じ時間±1時間以内に起き、朝ごはんを食べるようにしましょう。生活リズムをくずさないようにするという意味でも、とても大切なことです。

温かい汁物のパワーを借りましょう！

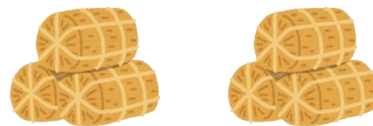
上記の食べ物をバランスよく取り入れるには、具たくさんの汁物や鍋物、シチューなどが便利。体が温まると免疫力も高まります。体温が下がっている朝も、食事に温かい汁物を取り入れることをおすすめします。お子さんが元気に活動できるように温かい朝ごはんを送り出してあげましょう！

八軒中 1月 予定献立

月	火	水	木	金
<p>★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ちは、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。★給食だよりはに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。</p>	<p>14日</p> <p>始業式</p> 	<p>15日</p> <p>背割コッペパン</p> <p>あさりのチャウダー チリドック コールスローサラダ</p> <p>●パン●あさり・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・人参・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●ポークフランク・トマトピューレ・玉ねぎ●キャベツ・にんじん・ホールコーン・菜種油</p>	<p>16日</p> <p>白飯</p> <p>白玉汁 かわいいの唐揚げ りんご</p> <p>●精白米●白玉もち・鶏肉・つと・凍り豆腐・にんじん・大根・ほうれんそう・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ●かわいい・菜種油・片栗粉</p>	<p>17日</p> <p>スパゲティ ミートソース フレンチポテト ヨーグルト</p> <p>●スパゲティ・オリーブ油・菜種油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・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●フレンチポテト・菜種油</p>
	<p>20日</p> <p>シーフードピラフ</p> <p>高野豆腐のフライ フルーツカクテル</p> <p>●胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさりの水煮・イカ・たまねぎ・にんじん・アリンピース・菜種油●凍り豆腐・小麦粉・卵・パン粉・白ごま・菜種油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・りんごジュース</p>	<p>21日</p> <p>白飯</p> <p>豆腐のオイスターソース煮 ポークシュウマイ ナムル</p> <p>●精白米●豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・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●ポークシュウマイ・菜種油●もやし・ほうれん草・人参・ロースハム・ごま・ごま油・豆板醤</p>	<p>22日</p> <p>角食</p> <p>ポトフ チキンクラッカー揚げ きなこクリーム</p> <p>●パン●チキンバーウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・いんげん・鶏ガラスープ●鶏むね肉・小麦粉・卵・クラッカー●豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター</p>	<p>23日</p> <p>和風そぼろごはん</p> <p>味噌汁 (じゃがいも・わかめ) りんご</p> <p>●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・人参・油揚げ・ひじき・油●じゃがいも・わかめ・長ねぎ・味噌</p>
<p>27日</p> <p>とりめし</p> <p>ぶりの南部揚げ 紅白なます</p> <p>●胚芽精米・おおむぎ・鶏ガラスープ・鶏肉・しょうが・たまねぎ・サラダ油●ぶり・小麦粉・卵・ごま・菜種油●だいこん・にんじん</p>	<p>28日</p> <p>かき揚げ丼</p> <p>味噌汁 (大根・油揚げ) おひたし</p> <p>●ごはん●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●大根・油揚げ・味噌●もやし・小松菜・糸かつお</p>	<p>29日</p> <p>コッペパン</p> <p>チキングラタン あさりのカリッとサラダ パイン缶</p> <p>●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●ポークフランク・たまねぎ・トマト●あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・菜種油・ごま</p>	<p>30日</p> <p>白飯</p> <p>肉じゃが カラフトししゃもの天ぷら おかかふりかけ</p> <p>●精白米●豚肉・じゃがいも・たまねぎ・しらたき・にんじん・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・たまごだけ・しょうが・油・味噌・黒砂糖●カラフトししゃも・小麦粉・卵・菜種油●しらす干し・糸かつお・のり・ごま</p>	<p>31日</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>おさつフリッター いよかん</p> <p>●ソフトラーメン・豚肉・たまねぎ・人参・しょうが・にんにく・白ごま・味噌・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ・ごま油●さつまいも・小麦粉・卵・牛乳・油・ごま</p>

加工食品のアレルギー物質(特定原材料27品目) 加工食品のアレルギー物質(特定原材料27品目) ・ロースハム(卵・豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・15日ポークフランク(豚肉) ・21日ポークしゅうまい(小麦・牛肉・豚肉・大豆) ・24日カレールウ(小麦・大豆・豚肉)

札幌産の胚芽米登場!



北海道は、全国で新潟県と1・2位を争うお米の生産地です。普段の給食は、北海道内で収穫されているお米を使用していますが、1月は札幌で生産された新米「ななつぼし」を使います。

- 道内で最も多く作られている品種
- つや・粘り・甘味のバランス抜群
- 冷めてもおいしさ長持ち
- お弁当におすすめ



星がきれいに見えるほど空気がきれいな北海道で生まれたお米だからこそ、北斗七星のように輝いてほしい。そんな願いがこめられて名づけられました。