

# 給食がより5月

R7. 4. 24発行  
札幌市立八軒東中学校

## 朝食でスイッチオン!



朝食のことを英語で「breakfast」と言いますが、その言葉の由来はbreak【壊す】fast【断食（食事を食べない事）】から来ています。夕食から朝食まで長い時間が空くため、「断食」と表現されています。

学校の授業のほとんどは、午前中に行われます。朝食を食べていないエネルギー不足の身体では、しっかりと学習活動を行えません。朝食で身体のスタートスイッチを入れましょう。

### 脳の働きを活発にする



脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖は身体に蓄えることができません。必ず朝ごはんを補う必要があります。また、かむことが脳への刺激になり、集中力の向上などの効果があります。

### 肥満を防ぐ

朝食を食べず、1日2食になると1回の食事でたくさん食べてしまいがちです。大量に食べても消費しきれないため、肥満につながりやすいです。

## 朝食のメリット

### 体温が上昇し、 身体が活動的に!

朝食で取った栄養素を体内の臓器や筋肉に送り届けて、体全体を目覚めさせることにも役立ちます。

### 腸のはたらきを活発にする

体温が上昇し、消化器官の動きが活発になるので、スムーズな排便になります。

## 地元でとれる おいしい野菜を使用します!

地産地消の取組として、農家の方々やJAさっぽろのご協力をいただき、西区でとれる「小松菜」や「しろな」を給食で使用します。「しろな」は、アブラナ科のはくさいの仲間です。古くは江戸時代から大阪で作られてきたことから、「大阪しろな」とも呼ばれます。くせがなく、火を通すとしんなりとやわらかくなり、おひたしや味噌汁などで食べられます。

5月14日の磯和えで「小松菜」を、5月28日の味噌汁で「しろな」を使用します。札幌では狭い土地で作物を栽培するため、生長が早く、効率よく栽培できるものを作る工夫が必要です。ほうれん草や小松菜、チンゲンサイなどのような、葉を食べる野菜が多く栽培されています。

札幌でもいろいろな野菜が作られていることを知り、地産地消を身近に感じてほしいと思います。

# 5月の予定献立

\* 牛乳は毎日つきます。  
 \* 価格や市場への入荷状況により果物に変更になる場合もありますのでご了承ください。  
 \* 給食で使用している主な食材を載せています。( / は献立の区切りです。 )

札幌市立八軒東中学校

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
		キーマカレー 人参とコーンのサラダ	沖縄そば フレンチポテト パイン缶	あさりごはん チキンカツ ごま和え
		精白米 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 セリ しょうが にんにく 大豆 パセリ レーズン 小麦粉 ソース トマト缶/ハム 人参 きゅうり コーン	ソテー肉 豚肉 しょうが に んにく こねぎ ほうれん草/ じゃがいも/パイン缶	胚芽米 大麦 あさり しょう が 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ しいたけ しらす たけ かつお/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/小松菜 もやし ごま
12日	13日	14日	15日	16日
ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものピリカ揚げ たたききゅうり	揚げパン しょうゆワンタンスープ ラーメンサラダ	とり天丼 味噌汁 磯和え	ぎつねうどん ごまポテト 国産温州みかんゼリー	ピビンバ 野菜コロケ フルーツタワー
精白米/豆腐 豚ひき肉 鶏ひ き肉 玉ねぎ 人参 セリ しょうが にんにく グリンピース りんご 小麦粉 ケチャップ ソース/カラフトししゃも子持ち 片 栗粉 小麦粉/きゅうり ごま	ソテー肉 パン/ワンタン皮 豚肉 人 参 ほうれん草 もやし 玉 ねぎ ママ 長ねぎ しょうが にんにく/ソテー ハム きゅうり もやし コーン 人参 ごま	精白米 鶏肉 しょうが に んにく 小麦粉 卵 片栗粉/ 高野豆腐 わかめ 長ねぎ/小 松菜 もやし のり	ソテー肉 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ たもぎた け ほうれん草/じゃがいも ごま/みかん果汁	胚芽米 大麦 豚ひき肉 鶏 ひき肉 焼き豆腐 ママ 長ね ぎ しょうが にんにく 人 参 ほうれん草 もやし ご ま/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ とうもろこし 人参 グリンピー ス 脱脂粉乳 小麦粉 生パン 粉 ごま/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん 缶 ヨーグルト
19日	20日	21日	22日	23日
和風そぼろごはん 味噌汁 ジュシーオレンジ	コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜としめじのサラダ 甘夏かん	ごはん ピリカラすき焼き Feちゃんぎょうざ もやしのカレー和え	パスタボンゴレ スパイシーポテト	とりめし 鮭の南部揚げ からし和え
精白米 鶏ひき肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ごま しょうが ごぼう 人参 油 揚げ ひじき/じゃがいも 玉 ねぎ わかめ/ジュシーオレンジ	コッペパン/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキム ミルク/ハム 小松菜 コーン ぶなし めじ ごま/甘夏かん	精白米/豚肉 焼き豆腐 しら たき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ ごま にんにく しょうが りんご/豚肉 キャバ ブ 玉ねぎ 葉ねぎ なら に んにく しょうが 人参 し いたけ 大豆 小麦粉/もやし はるさめ きゅうり 人参	ソテー肉 あさり 大豆 玉ね ぎ 人参 セリ しょうが に んにく パセリ 小麦粉 トマト ソース/じゃがいも パセリ	胚芽米 大麦 鶏肉 しょう が 玉ねぎ/鮭 小麦粉 卵 ごま/焼きちくわ 小松菜 キャ バブ
2年生給食なし(宿泊学習)		2年生給食なし(宿泊学習)	2年生給食なし(休業日)	
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん しょうゆけんちん汁 サバのソース焼き のりとあさりの佃煮	背割コッペパン アスパラのグラタン セルフドッグ パイン缶	スタミナ丼 味噌汁 ジュシーオレンジ	山菜うどん きなこポテト ミニトマト	コーンピラフ 白花豆コロケ 中華サラダ
精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/さば しょうが ソース ごま/あさり しょうが もみ のり ひじき	背割コッペパン/グリーンアスパラ グアス パン マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキム チーズ パン粉 粉チーズ/ホーカイ チー ケチャップ ソース/パイン缶	精白米 豚肉 ママ 人参 も やし なら 玉ねぎ りんご ソース しょうが にんにく 片 栗粉 ごま/厚揚げ しろな/ ジュシーオレンジ	ソテー肉 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび た もぎたけ なめこ しいたけ 長ねぎ ほうれん草/じゃがい も きなこ/ミニトマト	胚芽米 大麦 バター パン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ/白 花豆 じゃがいも バター パン 粉 片栗粉 大豆/ハム はるさ め きゅうり もやし 人参 ごま
3年生給食なし(修学旅行)	3年生給食なし(修学旅行)	3年生給食なし(修学旅行)	3年生給食なし(休業日)	3年生給食なし(休業日) 1年生給食なし(野外学習)

\* 海産物全般(カラフトししゃも、塩わかめ、しらす干しなど)には、えび等の甲殻類が混入していたり、付着していたりする可能性があります。\* かれいから揚げなど、魚を丸ごと食べるものについては魚卵の混入の可能性あります。