

給食だより 12月

R7. 11. 21発行
札幌市立八軒東中学校

冬休みの食生活、こんなところに気をつけましょう

外出後と食事前の手洗い



手には、かぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま汚れた手で食事をすると、手や口、鼻や目の粘膜を通し、ウイルスが体内に侵入することが多いと言われています。予防のためには「外から帰った時」「食事の前」の手洗いが欠かせません。石けんを使って、手をしっかり洗いましょう。

朝ごはんを抜かない

毎日決まった時間に食事をする事で、生活リズムが維持できます。冬休みや年末年始のお休みが続く時には、食事の時間が不規則になりがちです。休みの日だからといって、朝食を抜いたり一度にまとめて食べたりしていると、体調を崩しやすくなります。



ゆし 油脂のとりすぎ注意

行事の続く年末年始は、どうしても肉料理や揚げ物などの油を使った料理が続きます。また、スナック菓子や、ケーキ、アイスクリームなど気が付かないうちに油脂分を多く含むものを食べていることもあります。



油脂の多い料理ばかりにならないように、野菜料理も多めに取り入れてバランスをとるようにしてみましょう。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品をとる

土日や冬休みなど、給食がない日には、牛乳・乳製品を食べる機会が極端に減るという傾向が見られます。

成長期は、生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。お休みの日も、牛乳・乳製品を食事にとり入れて、カルシウムをしっかりと補給しましょう。牛乳以外の小魚や小松菜、豆腐などからもカルシウムをとることができますよ。



今年は 12月22日(月) です

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。

昔から冬至の日には、「南瓜を食べる」「柚子湯に入る」という習慣があります。野菜が少なくなる冬に保存がきき、栄養豊富な南瓜を食べ、柚子湯で身体を温めて元気に過ごそうという、昔の人の知恵ですね。

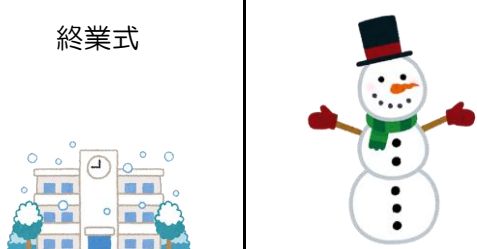
また、「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べものを食べると縁起がよいとされているそうです。給食では18日(木)に、少し早めの「冬至メニュー」として、「南瓜」と「白玉もち」「小豆」で「かぼちゃのいとこ煮」を作ります。さらに今年は、「うどん」「みかん」の「ん」の付く組み合わせにしてみました。年に1度の行事食を味わいましょう。



12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が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 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
根菜のスーパカレー コールスローサラダ	フィッシュバーガー ポーククリームシチュー スライスチーズ パイン缶	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ごま和え	しょうゆラーメン アメリカンドッグ みかん	ポークウインナーライス カレーコロッケ 小松菜とコーンのサラダ
白飯 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 梅り りんご しょうが トマト缶/キャベツ 人参 コーン	横割パンズ ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 ケチャップ ツー/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/チーズ/パン缶	白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 片栗粉/玉ねぎ いとよ りだい えび パン粉 小麦粉 /ほうれん草 もやし ごま	ソテーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ/ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳/みかん	胚芽精米 大麦 バター トマト缶 ポークウインナー 玉ねぎ 人参 グリンピース/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パン粉/ハム 小松菜 コーン ごま
8日	9日	10日	11日	12日
かき揚げ丼(えび入) 味噌汁 りんご	コッペパン ミートパスタグラタン ごぼうチップサラダ パイン缶	ごはん 肉じゃが ぎょうざ おひたし	味噌バターコーン ラーメン チーズポテト 紅まどんな	とりめし ごま和え 焼きハンバーグ
白飯 えび あさり さくら えび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵/キャベツ 油揚げ/りんご	コッペパン/マカロニ 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 梅り 小麦粉 バター チーズ トマト缶 ツー/ス パン粉/ハム キャベツ きゅうり コーン ごぼう ごま/パン缶	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん たもぎたけ しいたけ しょうが/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが 人参 しいたけ 大豆たんぱく 小麦粉/小松菜 白菜 糸かつお	ソテーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ バター コーン/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/紅まどんな	胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/小松菜 もやし ごま/牛肉 玉ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 片栗粉
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん しょうゆおでん ひじき春巻 おかかふりかけ	黒コッペパン キャロットポタージュ チキンナゲット もやしのごまサラダ	和風そぼろごはん 味噌汁 からし和え	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	豆腐入りカレーピラフ 釧路産たらフライ フルーツサワー
白飯/ひじき入りさつま揚げ 豆腐入りかまぼこ うずら卵 ひじき入りがんも 厚揚げ こんにやく 人参 大根 ふき 昆布/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉/しらす干し 糸かつお のり ごま	黒コッペパン/ペーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/鶏肉 パン粉 片栗粉 おから 小麦粉 パン粉 クラッカー粉/小松菜 もやし 人参 ごま	白飯 鶏肉 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/大根 油揚げ/ハム ほうれん草 白菜	ソテーメン 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/かぼちゃ あずき 白玉もち/みかん	胚芽精米 大麦 バター ペーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ グリンピース/たら パン粉 小麦粉 片栗粉 小麦粉 うい麦粉/みかん缶 パン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト
22日	23日	24日	25日	
五目ごはん 高野豆腐のフライ 磯和え	ツイストパン コーンクリームスープ フライドチキン あさりの卵パゲティサラダ	ごはん 豆腐の中華煮(えび入) ししゃものから揚げ ナムル	終業式 	
胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリンピース/高野豆腐 小麦粉 ごま パン粉/小松菜 もやし のり	ツイストパン/コーン ペーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉/あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 ごま	白飯/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ しいたけ きくらげ しょうが にんにく 片栗粉/からしししゃも子持ち 小麦粉 片栗粉/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま		

* 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があります。