

給食だより 3月

R8. 2. 24 発行
札幌市立八軒東中学校

札幌市の児童生徒の健康と食生活に関する調査結果

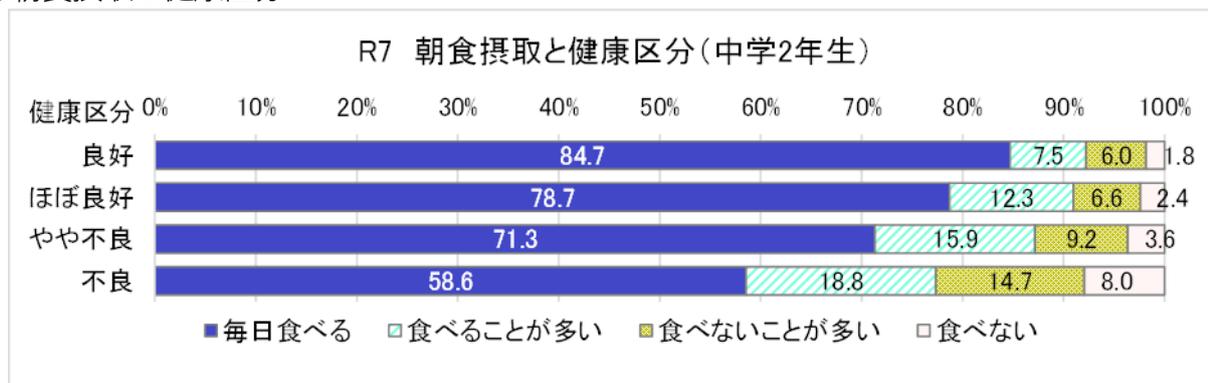
札幌市学校給食栄養士会では、児童生徒の家庭における生活の様子や朝食・間食の摂取状況及び健康状態についてその実態や変容を把握するために、平成26年度から「札幌市の児童生徒の健康と食生活に関する調査」を実施しており、今回で12回目となりました。結果を抜粋してお知らせいたします。

昨年度から、健康状態に影響を与える要因について健康区分を基にした分析を行っています。健康区分は「疲労感」と「イライラ感」の回答から、以下の4区分に分類しました。

- ・良好：「疲労感」「イライラ感」ともに「ほとんどなし」
- ・ほぼ良好：「疲労感」「イライラ感」のどちらかまたは両方が「ときどき」で、「いつも感じる」はない
- ・やや不良：「疲労感」「イライラ感」のどちらかが「いつも感じる」
- ・不良：「疲労感」「イライラ感」の両方が「いつも感じる」

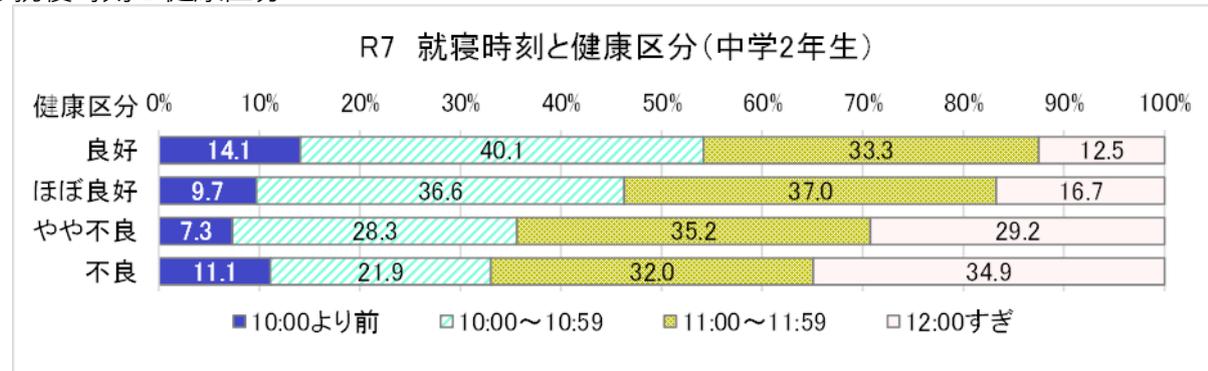


●朝食摂取と健康区分



健康区分が良好な中学生は朝食を「毎日食べる」割合が高いが、健康区分が不良な中学生は朝食を「毎日食べる」割合が約6割と低い。

●就寝時刻と健康区分



健康区分が「良好」であると早く就寝する割合が高い。



これまでの調査結果から、朝食を食べる生徒ほど疲労感やイライラ感が少ないことと、就寝時間が遅くなるにつれて起床時に空腹を感じにくくなり、結果として朝食を食べない割合が高くなるのが分かっています。睡眠不足や朝食の欠食が増えないように気を付けましょう。

3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 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ピリカラチキン丼 味噌汁 はまさき	黒コッパパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ パイン缶	ごはん さつま汁 さんまのかば焼き いよかん	パスタボンゴレ スパイシーポテト つぶつぶレモンゼリー	五目ごはん 凍み豆腐の天ぷら ごま和え
白飯 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく/じゃがも にら/はまさき	黒コッパパン/ペ-コン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 パセリ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま /パイン缶	白飯/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが/さんま 片栗粉 小麦粉 しょうが ごま/いよかん	ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 せり しょうが にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶 ソース/じゃがいも パセリ/レモン 寒天	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 卵/小松菜 もやし ごま
	3年生給食なし(公立入試下見)	3年生給食なし(公立入試)		
9日	10日	11日	12日	13日
カレーライス 野菜の醤油漬け 清見オレンジ	レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ ビーンズサラダ	赤飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ アイスクリーム	卒業式総練習	卒業証書授与式
白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ せり りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 ソース ケチャップ/大根 きゅうり 人参/清見オレンジ	レーズンパン/ペ-コン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コン パセリ マヨネーズ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パン粉/手亡豆 枝豆 ハム コン キャベツ 玉ねぎ	α化米 甘納豆 ごま/厚揚げ 小松菜 たもぎたけ/鶏肉 しょうが 片栗粉 小麦粉/生乳		
16日	17日	18日	19日	20日
和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	背割コッパパン 白菜と肉類のクリーム煮 焼フランク あさりのサラダ	ごはん 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ 清見オレンジ	たぬきうどん(えび入) チーズポテト はっさく	春分の日
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/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ/ほっけ 小麦粉 片栗粉	背割コッパパン/豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 パセリ 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ホ-ウインナー ケチャップ ソース/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま	白飯/厚揚げ 豚肉 豚肉パ-チ ヲ 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦粉 ケチャップ ソース/カラトシ しゃも子持ち 小麦粉 片栗粉/清見オレンジ	ソフト麺 あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク/はっさく	
23日	24日	25日	日本では昔から、お祭りやお祝い事のある日に赤飯を作ってお祝いしてきました。11日の3年生最後の給食では、卒業をお祝いして赤飯を作ります。 	
肉炒め丼 味噌汁 甘夏かん	フィッシュバーガー コーンクリームスープ フルーツゼリー スライスチーズ	修了式・離任式 		
白飯 豚肉 ママ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご ソース しょうが にんにく 片栗粉 ごま/白菜 油揚げ/甘夏かん	横割パン/たら 小麦粉 卵 パン粉 ソース/コン ペ-コン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんごジュース 寒天/チーズ			

* 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。