

給食だより 5月

R8. 4. 24 発行
札幌市立八軒東中学校

朝ごはんを食べよう！

新年度が始まり、1カ月が経とうとしています。新しいクラス・学年には慣れたでしょうか？
そろそろ疲れも出てくる頃ですので、体調を崩さないよう栄養と休養をしっかりとるように
しましょう。特に朝ごはんは、1日の活動のエネルギーのもとになります。

午前中から元気に活動するには、朝ごはんでは体や脳を目覚めさせることが大切です。
朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身につけましょう。



朝ごはんを食べると良い理由

☆寝ている間に下がった体温を上げる

体温を上げることで血の流れが良くなり、午前中から元気に活動できるようになります。

☆脳へのエネルギー補給

朝食を摂らないと、脳はまだ半分眠ったままです。脳へのエネルギーが不足すると集中力・記憶力・持続力が低下してしまいます。朝食は脳を目覚めさせてくれます。

☆腸が刺激されて便通が良くなる

朝食には朝一番に腸を刺激し、排便を促す働きがあります。

朝ごはんを食べたくなる 体を作るために

- 1 夜更かしをしない
- 2 夜食をひかえる
- 3 早寝早起きをする
- 4 毎日決まった時間に食事をとる



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。「小松菜」は、札幌での栽培量が、北海道の中で1、2位の野菜です。小松菜をもっと食べてほしいという思いで、西区産の小松菜を給食で使い始めて15年目になります。

「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12日のおひたしで「小松菜」を、5月19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	火	水	木	金
			7日	8日
			とりめし ぶりの南部揚げ からし和え	きつねうどん きなこポテト 温州みかんゼリー
			米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/ぶり 小麦粉 卵 ごま/焼きちくわ 小松菜 キャベツ	ワトめん 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 きなこ/みかん果汁
11日	12日	13日	14日	15日
コーンピラフ チキンカツ フルーツミックス	ごはん 豆腐のイスターソース煮 いわしのカリカリフライ おひたし	揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	かき揚げ丼(えび入) 味噌汁 ジュシーオレンジ	パスタカレーソース フレンチポテト
米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン パセリ/鶏肉 小麦粉 卵 パン粉/みかん缶 パン缶 黄桃缶 なし缶 な つみかん缶	白飯/豆腐 豚肉 ビーマン 長 ねぎ 人参 たけのこ しょう が にんにく 片栗粉/まい わし とうもろこし じゃがい も しょうが 玄米粉 米 粉/パン粉/小松菜 白菜 糸か つお	コッペパン/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 大麦/アム ル きゅうり もやし コーン 人参 ごま	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 片栗粉/厚揚げ 小 松菜/ジュシーオレンジ	ワトパスタ 豚肉 豚ハチマキ 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ りんご しょうが にんにく 小麦粉 ケチャップ ソース/じゃがい も
18日	19日	20日	21日	22日
ピビンバ 野菜コロケ ジュシーオレンジ	豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶	照り焼き豆腐ハンバーグ バーガー ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ	キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ	山菜うどん ごまだんご 洋なし缶
米 大麦 豚肉 焼き豆腐 マ ヨメ 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 グリッピーズ 脱脂粉乳 小麦粉 生パン粉 ごま/ジュシーオレンジ	白飯 豚肉 しょうが 片栗 粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま /高野豆腐 しるな 長ねぎ/ パイン缶	横割ハンズ 豆腐 鶏肉 玉ね ぎ パン粉 小麦 片栗粉/ベ ーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 小麦粉 バター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま	白飯 豚肉 玉ねぎ 人参 セ ロリ 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/ナムル 小松菜 コーン ごま	ワトめん 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/白玉もち ごま/洋なし缶
25日	26日	27日	28日	29日
あさりごはん とんかつ ごま和え	ごはん ピリカラすき焼き チキンナゲット たたききゅうり	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	ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリカラ揚げ ナムル	塩ラーメン 小松菜ケーキ ミニトマト
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 しらたき グリッピーズ/豚肉 小麦粉 卵 パン粉/小松菜 もやし ごま	白飯/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/鶏肉 パン 粉 片栗粉 おから 小麦粉 とうもろこし粉 クラッカー粉/ きゅうり ごま	背割コッペパン/グリーンアスパラガス ベーコン マカロニ 玉ねぎ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ/ホーケウ チ ケチャップ ソース/パイン缶	白飯/豆腐 鶏肉 小松菜 長 ねぎ 人参 しょうが にん にく/カラトシしゃも子持ち 片 栗粉 小麦粉/ナムル ほうれん草 もやし 人参 ごま	ワトラーメン 豚肉 しょうが に んにく マヨネーズ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほう れん草 わかめ ごま/小松菜 小麦粉 卵/ケチャップ バター スキムミルク/ミニトマト
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(宿泊学習)	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があります。