

給食だより 1月

令和7年12月25日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

1月の献立（前半）

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

月	火	水	木	金																																																												
<div>★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、小さなエビやカニが混入している場合があります。アレルギーがある場合には注意してください。</div> <div>★ 果物は変更になる場合があります。</div> <div>★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。</div> <div>★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。</div> <div>★ <u>学校給食アレルギー対応依頼書（毎月の献立のやりとり）</u>をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合せください。</div> <div>東月寒中学校 栄養教諭 阿部（TEL 853-1520）</div>			<div>15 777kcal</div> <div>焼豚チャーハン</div> <div>星のコロッケ</div> <div>ヨーグルト和え</div> <table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>119</td><td>58</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24</td><td>12</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25</td><td>30</td></tr></table> <div>寒い冬に、カゼに負けない体にするには、主食：主菜：副菜を「3：1：2で食べておく」ということです。気をつけたいのは、肉魚より野菜果物を多く食べているかどうかです。ビタミンは肉に多いですが、脂のとりすぎになる心配があるため、残りは野菜果物でとります。</div> <div>胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいだけ グリンピース/星のコロッケ（じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 水あめ）/缶詰（みかん パイン 黄桃 梨）ヨーグルト/</div>	栄養素	g	%	炭水化物	119	58	たんぱく質	24	12	脂質	25	30	<div>16 748kcal</div> <div>角食</div> <div>味噌ワントン</div> <div>スープ</div> <div>チキンカツ</div> <div>チョコクリーム</div> <table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>93</td><td>46</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>33</td><td>18</td></tr><tr><td>脂質</td><td>30</td><td>36</td></tr></table> <div>現代人は、動物性脂質をとりすぎています。そのため、給食では、大豆製品、魚を使う工夫で調整をしています。今日のチョコクリームも、豆乳を使ったチョコクリームで、脂質の質に配慮しています。</div> <div>角食/ワントン しょうが にんにく みそ メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 /鶏肉 小麦粉 全卵 /パン粉/豆乳 チョコレート ココア きび 砂糖 コーンスターチ/</div>	栄養素	g	%	炭水化物	93	46	たんぱく質	33	18	脂質	30	36																																				
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	119	58																																																														
たんぱく質	24	12																																																														
脂質	25	30																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	93	46																																																														
たんぱく質	33	18																																																														
脂質	30	36																																																														
<div>19 783kcal</div> <div>カレーライス</div> <div>ほうれん草とベーコンのサラダ</div> <div>天草</div> <table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>113</td><td>62</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>23</td><td>12</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22</td><td>26</td></tr></table> <div>天草は、清見と温州みかんをかけ合わせてつくられたみかんです。果物は、体の抵抗力をつけるビタミンCをしっかりとるためにつけています。ビタミンCはコラーゲンを合成するために必要な栄養ですから、しっかり食べることで肌も整います。</div> <div>白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 カレールー/ベーコン ほうれん草 もやし 白こま/天草/</div>	栄養素	g	%	炭水化物	113	62	たんぱく質	23	12	脂質	22	26	<div>20 756kcal</div> <div>パスタシーフード</div> <div>トマトソース</div> <div>厚揚げサラダ</div> <div>温州みかんゼリー</div> <table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>114</td><td>56</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>29</td><td>15</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24</td><td>29</td></tr></table> <div>食事は、エネルギーが足りているかどうかが重要です。足りていない場合は、エネルギーを得ることが優先されるので、栄養を整えても、思ったように使われません。エネルギー不足だと「貧血を起こす」「スポーツで疲労骨折を起こす」のはそのためです。</div> <div>ソフトパスタ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマト/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 白こま/温州みかんゼリー（みかん 砂糖）/</div>	栄養素	g	%	炭水化物	114	56	たんぱく質	29	15	脂質	24	29	<div>21 752kcal</div> <div>鶏ごぼうごはん</div> <div>サケフライ</div> <div>からし和え</div> <table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>93</td><td>48</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>33</td><td>18</td></tr><tr><td>脂質</td><td>28</td><td>34</td></tr></table> <div>人類は、血糖値を上げるホルモンは多く備わっているのに、血糖値を下げるホルモンはインスリン一つです。進化の過程で、常に飢餓状態におかれていたため、低血糖による死を防ぐ必要があったからです。今日、血糖値を上げるのは鶏ごぼうごはんです。</div> <div>胚芽精米 大麦 鶏肉 焼豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ 白こま/サケフライ（秋鮭 パン粉 砂糖 小麦粉）//ハム 小松菜 もやし/</div>	栄養素	g	%	炭水化物	93	48	たんぱく質	33	18	脂質	28	34	<div>22 805kcal</div> <div>ご飯</div> <div>白玉汁</div> <div>ぶりの</div> <div>みそ照り焼き</div> <div>紅白なます</div> <div>第4回 和食の達人</div> <table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>127</td><td>61</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>32</td><td>16</td></tr><tr><td>脂質</td><td>20</td><td>23</td></tr></table> <div>魚を進んで食べていますか？魚はたんぱく質が多いだけでなく、さらさらの脂「DHA や EPA」が多いので、残さず食べてほしいです。特に「血合い」と呼ばれる「茶色っぽい部分」は、鉄分が多い、お得な部分です。</div> <div>白飯/白玉もち 鶏肉 つと 凍り豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいだけ/ぶり しょうが 白こま/大根 人参/</div>	栄養素	g	%	炭水化物	127	61	たんぱく質	32	16	脂質	20	23	<div>23 771kcal</div> <div>背割コッペ</div> <div>白菜と肉ボールの</div> <div>クリーム煮</div> <div>焼フランク</div> <div>コールスロー</div> <div>サラダ</div> <table><tr><th>栄養素</th><th>g</th><th>%</th></tr><tr><td>炭水化物</td><td>89</td><td>43</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>38</td><td>20</td></tr><tr><td>脂質</td><td>31</td><td>37</td></tr></table> <div>クリーム煮の肉ボールは、給食室で一つずつ作りしています。豚肉、すりみ、豆腐、玉ねぎをこねて作ります。ここでも魚が登場し、脂の質に気を付けています。今日はクリーム煮とカルシウム強化ウインナーで、カルシウム献立です。</div> <div>コッペ/パン/豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 白菜 人参 マッシュルーム /パセリ 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ポークウインナー（豚肉 水あめ 貝カルシウム）/キャベツ 人参 ホールコーン/</div>	栄養素	g	%	炭水化物	89	43	たんぱく質	38	20	脂質	31	37
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	113	62																																																														
たんぱく質	23	12																																																														
脂質	22	26																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	114	56																																																														
たんぱく質	29	15																																																														
脂質	24	29																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	93	48																																																														
たんぱく質	33	18																																																														
脂質	28	34																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	127	61																																																														
たんぱく質	32	16																																																														
脂質	20	23																																																														
栄養素	g	%																																																														
炭水化物	89	43																																																														
たんぱく質	38	20																																																														
脂質	31	37																																																														

1月の献立（後半）

月	火	水	木	金
26 867 kcal ご飯 マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル	27 763 kcal 広東メン 大学芋 みかん	28 767 kcal エスカロップ ほうれん草と コーンのサラダ	29 782 kcal ご飯 肉片湯 ししゃものカレー 天ぷら のりとあさりの 佃煮	30 829 kcal 横割パンズ ベーコンシチュー 国産大豆 ハンバーグ Fe スライスチーズ りんご
栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %	栄養素 g %
炭水化物 121 54	炭水化物 134 67	炭水化物 104 51	炭水化物 113 56	炭水化物 104 45
たんぱく質 38 17	たんぱく質 26 14	たんぱく質 29 15	たんぱく質 29 15	たんぱく質 38 18
脂質 28 29	脂質 16 19	脂質 29 34	脂質 24 29	脂質 23 37
今日の給食は、たんぱく質強化献立です。豆腐とぎょうざで38g/人のたんぱく質です。たんぱく質の推奨量は中学生で60g/日です。日本人の食事摂取基準ではこれよりもう少し多く取りましようとなっています。	たんぱく質は、筋肉や骨、血液の材料になります。しかし、食べた「たんぱく質」がそのまま筋肉になるわけではありません。すべて分解されて再構築されるからです。ですから、栄養のバランスが大切です。たんぱく質を細胞まで運ぶのは炭水化物の役割です。	エスカロップは、根菜の郷土料理です。タケノコ入りのバターライスにカツとソースをかけていただきます。給食では、必ず緑黄色野菜が登場します。今日なら、ほうれん草、人参です。抵抗力を高めるカロテンやビタミンCをとるためです。	かぜや、病気を防ぐには、体を酸化から守ることで。そのためには、運動や睡眠、そして栄養です。食べたものは、特に夜「寝た後」体の修復に使われます。昔から、よく食べ、よく動き、よく寝る子は元気だと言われるのはそのためです。	運動はしていますか？運動は「健康のため」でもありますが、筋肉に刺激を与えることで「脳にやる気を出させる」ために重要です。しかも、一度ついた筋肉は、記憶として残り、その後筋肉が減ったとしても、運動することですぐに復活します。
白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干しいたけ みそ オイスターソース 片栗粉 ごま油/ぎょうざ 豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 片栗粉 しょうが /ハム 小松菜 もやし 人参 白こま/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく えび いか 玉ねぎ もやし 白菜 人参 だしのこメンマ 干しいたけ 黒さくらげ チンゲン菜 ごま油 片栗粉/さつまいも 水あめ 黒砂糖 黒こま/みかん/	胚芽精米 大麦 パター パセリ だしのこ パター 豚肉 小麦粉 全卵 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく デミグラスソース /ハム ほうれん草 ホールコーン 白こま/	白飯/豚肉 しょうが 片栗粉 人参 白菜 干しいたけ だしのこ ほうれん草 長ねぎ ごま油 /カラフトししゃも 小麦粉 全卵/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/	横割パンズ/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/豆腐/ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉/カルシウム) /スライスチーズ/りんご/

～ 和食の達人 今年度最終回 ～

今年度から始まった和食の達人、これまで、和食の中心「ごはん・米」について。旬の食材で四季を感じる「さんま・きのこ汁」、郷土料理「石狩鍋」を通して和食のよさを学びました。今年度最終回は「和食は理想の栄養バランス」です。

和食の達人

日本で昔から食べられてきた、日本人の伝統的な食文化のことを「和食」といいます。「和食の達人」では、和食の良さを学びます。

今までのお話しで「お米」や「旬」、「郷土料理」についてわかったよ。今回はどんなお話しかな？

まだまだ和食は奥が深いじゃ。今回はご飯を中心とした和食の良さを学び、さらに達人の道を行くのじゃ！

給食でも、「ご飯」に「汁ものとおかず」を合わせた献立がよくあるね。何かひみつがあるのかな？

第4回のめあて

ご飯を中心に組合わせた、「和食の献立」について知ろう

和食のひみつの前に質問じゃ。ころりんは食べものにくまれている栄養とその働きを知っているかい？

知ってるよ！ご飯は「炭水化物」でエネルギーのもとになるんだよ！えっへん。他はえっへん？

★五大栄養素とはたらき★

※主にエネルギーのもとになる

①炭水化物 …… ごはん、パン、いもなど

②脂質 …… 油、バター、マヨネーズなど

※主に体をつくる
③たんぱく質 …… 肉、魚、卵、大豆製品など
④無機質（ミネラル） ⑤鉄、カルシウムなど …… 牛乳、海草など

※体の調子を整える
⑥ビタミン⑦ビタミンD、⑧ビタミンE …… 野菜、果物

ごはんを中心とした和食の献立の組合せにすると五大栄養素の食べものをとることができて、自然と「栄養バランス」のとれた献立になるのじゃ。だから、ころりんが気づいたとおり、給食では栄養バランスのとおりやすい、ご飯とおかず、汁ものの組合せがあるのじゃ。

●ご飯を中心とした和食の献立の組合せ

副菜（野菜が中心） 主菜（肉や魚など） 汁もの 主食（ごはん）

→主食、主菜、副菜、汁ものをそろえることで、栄養バランスをとりやすい

そうなんだね！ご飯はあっさりとした味で塩分もゼロだから、いろいろな和食のおかずと合わせられそうだね！和食って奥が深いんだなあ。

ブラック（ジョイマン） ご飯は塩分がゼロだったのか！とてもかわない〜

栄養バランスがとりやすい「和食の献立」について知ることができましたか？今日の給食も、味わっておいしく食べましよう！

和食の良さに気づけたみんなは、和食の達人にかなり近づけたぞ！また会う日までしっかり和食を食べるのじゃ！