

給食だよい1月

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！

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

月	火	水	木	金
★ 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。	15 777 kcal 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え	16 748 kcal 角食 味噌ワンタン スープ チキンカツ チョコクリーム		
★ 果物は変更になる場合があります。 ★ 牛乳は毎日200ccずつきます。 ★ 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。 ★ <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。	胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ 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）/伍詰（みかん パイン 黄桃 梨）ヨーグルト/	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。		
東月寒中学校 栄養教諭 阿部（TEL 853-1520）				
19 783 kcal カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ 天草	20 756 kcal パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ 温州みかんゼリー	21 752 kcal 鶏ごぼうごはん サケフライ からし和え	22 805 kcal ご飯 白玉汁 ぶりの みぞ照り焼き 紅白なます	23 771 kcal 背割コッペ 白菜と肉ボールの クリーム煮 焼フランク コールスロー サラダ
栄養素 g % 炭水化物 たんぱく質 脂質	栄養素 g % 炭水化物 たんぱく質 脂質	栄養素 g % 炭水化物 たんぱく質 脂質	栄養素 g % 炭水化物 たんぱく質 脂質	栄養素 g % 炭水化物 たんぱく質 脂質
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、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。	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できるので、栄養を整えて、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。	人類は、血糖値を上げるフルモンは多く備わっています。足りていない場合は、血糖値を下げるフ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。	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。	クリーム煮の肉ボールは、給食室で一つずつ手作りしています。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。
白飯 豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ セロリ りんご ショウガ にんにく グリンピース 小麦粉 カレールウ/ベーコン ほうれん草 もやし 白ごま/天草/	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 ショウガ 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 白ごま/温州みかんゼリー（みかん 砂糖）/	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼豆腐 玉ねぎ ごぼう 人参 油揚げ 白ごま/サケフライ（秋鮭 パン粉 砂糖 小麦粉）/ハム 小松菜 もやし/	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 干しいたけ/ぶり しょうが 白ごま/大根 人参/ もやし/	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/

第4回 和食の達人

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 横割りパンズ 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 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 121 38 28	% 54 17 29	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 134 26 16	% 67 14 19	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 104 29 29	% 51 15 34	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 113 29 24	% 56 15 29	栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質	g 104 38 23	% 45 18 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少し多く取りましょうとなっています。	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のです。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、根室の郷土料理です。タケノコ入りのバーミヤンにカツ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。	かけや、病気を防ぐには、体を酸化から守ることができます。そのためには、運動や睡眠、そして栄養です。食べ物の場合は、特に夜「寝て後」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。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 干しいだけみそ オイスターソース 片栗粉 ごま油/ごぼう油(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 だけのこ メンマ 干しいだけ 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 バター パセリ たけのこ バター 豚肉 小麦粉 全卵 バン粉 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 干しいだけ だけのこ 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/	横割りパンズ/ベーコン 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/豆腐ハンバーグ(豆腐 鶏肉 玉ねぎ パン粉 小麦貝カルシウム) /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。

今までのお話で「お米」や「荀」、「郷土料理」についてわかったよ。
今日はどんなお話をかな?

しゃもしい
まだまだ和食は奥が深いのじゃ。今回はご飯を中心とした和食の良さを知り、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」を組合わせた献立がよくあらね。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。ころりんは食べ物にふ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! えっふん。彼はえーっと???

★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
は無機質(ミネラル)、塩鉄、カルシウムなど ... 牛乳、海藻など

*体の調子を整える
④ビタミン(ビタミンA、ビタミンCなど) ... 野菜、果物

ごはんを中心とした和食の献立の組合せにな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)
主食(ごはん)
汁もの
主菜(肉や魚など)

一主食、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
塩JÖYマン(ゲスト)
ご飯は塩分がゼロだったのか! とてもかなわない~。

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すか? 今日の給食も、味わっておいしく食べましょう!

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!