



給食だより 3月

令和8年2月27日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

3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		
2	742 kcal		3	749 kcal		4	747 kcal		5	749 kcal		6	849 kcal	
カレーライス 野菜の醤油漬け			たぬきうどん チーズポテト はまさき			五目ごはん 味噌汁 凍み豆腐の天ぷら			肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶			横割パンズ コーンクリーム スープ 白身魚フライ Fe スライスチーズ パイン缶詰		
東月・あやめ野3年なし			東月3年なし											
栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%
炭水化物	130	66	炭水化物	119	57	炭水化物	95	47	炭水化物	119	60	炭水化物	105	46
たんぱく質	21	11	たんぱく質	30	16	たんぱく質	32	17	たんぱく質	28	15	たんぱく質	38	18
脂質	19	23	脂質	23	27	脂質	30	36	脂質	21	25	脂質	34	36
<p>カレーは豚肉が一人当たり15gです。それに牛乳でたんぱく質をとります。たんぱく質は、様々な食品に少しずつ入っています。そのため量を多く食べるごはんにも結構あることです。この量なら「ごはん」＝「牛乳」という量関係です。本当は30g/食とりたいので今日は少なめです。チーズをつけるとよい感じでした。</p>			<p>たんぱく質をとろう！そんな情報が多いです。でも多くの方は「もっと炭水化物を食べよう！」です。たんぱく質は体重50kgの人で1日90gとれば十分すぎるくらいです。給食は1食30g平均です。大事なものは、朝食に「たんぱく質のおかず」があるからです。午前中の集中力が決まります。パンだけ、ごはんだけでは集中カゼロです。</p>			<p>今日の給食は量が少なく感じます。でも、満足感とあります。なぜでしょうか。正解は、五目ごはんの油揚げや、天ぷらで脂質が多めだからです。これは、体を大きくしたい場合にも使える作戦です。炭水化物は、いつもより多く食べるのは大変ですが、脂質の割合を多くすると量は同じでエネルギーアップできます。</p>			<p>メンマは好きですか？なんととも言えない食感で、肉炒め丼やラーメンに欠かせません。何からできているのでしょうか。正解はたけのこです。本来は、竹で作りますが、発酵や乾燥に時間がかかりすぎるので、竹が手に入りづらいことから、たけのこで作るそうです。主な栄養は食物繊維です。見た目通りです。</p>			<p>パン食の宿命。パンは食塩が多いので、今日は3.9gの食塩が使われています。給食の平均は2.5gです。パンは1個(食塩1.2g)でみそ汁1杯と同量の食塩です。ではコーンクリームスープと横割パンズではどちらに食塩が多いでしょう。正解はパンです。やはり「ごはん」は優秀です。</p>		
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/大根 きゅうり 人参/			ソフトめん あさり さくらえび かたくちゆし 煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 全卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ/じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク/はまさき/			胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース/厚揚げ 小松菜 みそ/凍り豆腐 小麦粉 全卵/			白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 白ごま/白菜 油揚げ みそ/黄桃/			横割り/パンズ/ホールコーン ベーコン 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/真鍮 小麦粉 全卵 パン粉/スライスチーズ/パイン缶詰/		
9	782 kcal		10	779 kcal		11	744 kcal		12			13		
ピリカラチキン丼 味噌汁 はまさき			味噌ラーメン アメリカンドッグ いよかん			赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー			卒業式総練習			卒業式		
栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%						
炭水化物	125	61	炭水化物	103	50	炭水化物	114	58						
たんぱく質	28	14	たんぱく質	33	17	たんぱく質	29	16						
脂質	22	25	脂質	29	33	脂質	21	26						
<p>給食のみかん類は、あまり人気がないようです。理由は手が汚れるから、酸っぱいから、という声が聞こえてきます。みかんを食べる「栄養の理由」は、ビタミンCをとることです。体を酸化から守り、コラーゲン合成に必要です。不足すると「疲れやすい」「肌がイマイチ」となります。</p>			<p>冬の果物といえばみかん類です。ビタミンCをとって、体の酸化を防ぎます。スポーツする人は、多くの酸素が必要なので、その分、酸素による酸化が進みます。毎食果物を食べましょう。不足するとどうなるかって？酸化された体はケガをしやすくなります。</p>			<p>3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。巣立ちゼリーと赤飯でお祝いしましょう。卒業しても、給食がどんなふうに出ていたか覚えておいてください。みなさんの健康を手助けしてくれるはずですよ。牛乳は卒業しても1日1回は飲もう！ 主食：主菜：副菜 ＝3：1：2＋乳製品</p>			卒業式総練習			卒業式		
白飯 鶏肉 厚揚げ しょうが 小麦粉 片栗粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン オイスターソース にんにく/じゃがいも たらみそ /はまさき/			ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白ごま みそ もやし 玉ねぎ メンマ 人参 ほうれん草 長ねぎ ぐきわかめ/ポークウィンナー b 小麦粉 全卵 牛乳/いよかん			もち米 甘納豆あずき 黒ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 全卵 片栗粉/すだちゼリー (水あめ とうもろこし でん粉 すだち果汁) /			卒業おめでとう!			卒業おめでとう!		



卒業おめでとう!

3月の献立（後半）

月			火			水			木			金		
16	889 kcal		17	826 kcal		18	744 kcal		19	761 kcal		20		
ご飯 厚揚げの カレーソース ししゃもの から揚げ デコボン			パスタボンゴレ スパイシーポテト アイスクリーム			とりめし ちくわチーズ つめフライ ごま和え			ご飯 豚汁 さんまのかば焼き デコボン			春分の日 		
栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%	栄養素	g	%			
炭水化物	117	50	炭水化物	129	55	炭水化物	99	50	炭水化物	119	59			
たんぱく質	36	16	たんぱく質	28	14	たんぱく質	33	18	たんぱく質	26	14			
脂質	33	34	脂質	29	31	脂質	26	32	脂質	23	27			
デコボンはなぜデコボンというのでしょうか。デバソではなく「おでこ」の「デコ」。清見オレンジ×ボンカンから生まれたのでボンカンの「ボン」です。最初はその見た目から市場では嫌がられたそうです。人は見た目によらず、みかんのおいしさも見た目によらず。			アイスクリームは出るので、なんでケーキは出ないんだ！？とは思いませんか？それにはこんな栄養的理由があります。アイスクリームは乳製品を多くつかっているため、牛乳のように、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、Bに優れています。甘いけど、栄養がとれるのです。			給食ではチーズがよく登場します。カルシウムの他に、たんぱく質強化のねらいがあるためです。おもしろいのは、肉・魚と並んで「たんぱく質が多い」と。重量の2割以上がたんぱく質です。時間のない「朝食」や、スポーツ後の筋肉疲労、空腹時の栄養補給におすすめです。			スポーツ後の筋肉疲労、どんな対策をしますか？放っておきますか？食べ物で回復を早められます。今日の給食なら「さんま、豚肉、豆腐、牛乳」などのたんぱく質を炭水化物と一緒にとることで、運動で傷ついた筋肉は、できるだけ早くたんぱく質を食べると、修復が早まります。					
白飯 厚揚げ 豚肉 豚レバー 人参 玉ねぎ さやめいんげん しょうが にんにく 小麦粉/カラフト ししゃも 小麦粉 片栗粉/しらぬいV			ソフトパスタ あさり 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 トマト/じゃがいも パセリ/アイスクリームV			胚芽精米 小麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/白ちくわ チーズ 小麦粉 全卵 パン粉/ほうれん草 白菜 白ごま/			白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/さんま 小麦粉 片栗粉 しょうが 白ごま/しらぬいV					
23	747 kcal		24日 給食なし			25日 修了式・離任式			26日 春季休業					
和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">東月なし</div>														
栄養素	g	%												
炭水化物	115	58												
たんぱく質	31	17												
脂質	21	25												
スポーツ後の筋肉疲労、スポーツ前に、できることがあります。①「筋肉中の炭水化物を多くしておく」②「血液中のたんぱく質を多くしておく」ことで、筋肉の分解を最小限にできます。つまり運動前に①炭水化物をとる②たんぱく質をとることで、筋肉の損傷を少なくできるのです。														
白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 白ごま 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 みそ/ほっけ 小麦粉 片栗粉/														

～給食・食指導の評価について～

昨年度より「給食・食指導の評価」生徒用アンケートを実施しています。今年度の評価はすべてA評価。その中でポイントが若干低かった項目「郷土食、行事食を通して食文化についての関心を深める（昨年度よりポイントアップ）」「食品の種類や働きがわかり、栄養のバランスのとれた食事の仕方がわかる。」「食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気ですぐに食事ができる。」となりました。来年度も、給食中の教室訪問や、1コマの食指導を中心に、食の大切さについて伝えていきたいと思っております。1年間ご協力ありがとうございました。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食でどのような食品がでていたか覚えておいてください。長く健康を続ける助けになるはずですよ。

～3年生卒業バイキング給食～

3月4日（水）より3年生バイキング給食が始まります。その日の献立+【ザンギ・フレンチポテト・青のりポテト・いちご・「オレンジゼリー・グレープゼリー・パイン缶詰の冷凍のいずれか】で実施します。お楽しみに！



- ★ 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。
- ★ 3年生は、食物アレルギー関係の書類を返却します。
- ★ 果物は変更になる場合があります。★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 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。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月の献立のやりとり）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。東月寒中学校 栄養教諭 阿部（TEL 853-1520）