

1月

給食だより



真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
13 冬休み 	14 冬休み 	15 中華丼 ワカメスープ 道 ひじき春巻き 始業式	16 パスタシーフードマトソース 小松菜サラダ ヨーグルト	17 五目ごはん 鶏肉の竜田揚げ おひたし
20 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	21 角食 白菜と肉ボールのスープ いかフライ チョコクリーム ☆2年1・2組なし	22 肉炒め丼 みそ汁 (じゃがいも・にら) みかん	23 塩ラーメン フレンチポテト いよかん ☆2年 3・4 組なし	24 とりめし ちくわの磯辺揚げ 磯和え 
27 和風そばろごはん みそ汁 (小松菜・たまご・玉ねぎ) 揚げぎょうざ ☆1年1・2組なし	28 横割バンズ ポーククリームシチュー エビバーグ アップルゼリー 照り焼きソース	29 ごはん スンドゥブチゲ いわしのかりかりフライ ごま和え (小松菜・もやし)	30 カレーうどん 青のりポテト パイン缶詰	31 豆腐入りカレーピラフ 白花豆コロッケ フルーツミックス ☆1年 3・4 組なし

皆さんが今年も健康で幸せな一年を過ごせますように。



免疫力を高めよう

まだまだ寒い日が続きますね。冬は気温の低下や乾燥により、感染症が流行ったり、昼夜の寒暖差が大きくなり急激な気温の変化で体調を崩しやすくなります。冬でも元気に過ごすためには免疫力をアップさせることが大切です。

栄養バランスの整った食事

1日3回、主食・主菜・副菜を揃えた食事をする事で必要な栄養素を摂取でき、免疫力を高めることができます。



体をあたためる

体温が1℃上がると免疫力は最大5～6倍上がると言われています。温かいスープや飲み物を積極的に。ねぎや生姜・にんにくは体を温める効果があります。



生活リズムを整える

生活リズムの乱れは体の不調を呼び起こします。できるだけ早寝早起きを心掛け、質の高い睡眠をとるようにしましょう。

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
 (特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解ご協力をお願いいたします。)

15	水	<中華丼>豚肉もも、むきえび、たんざくいか、うずら卵水煮、にんじん、はくさい、たけのこ、黒きくらげ <ワカメスープ>塩わかめ、木綿豆腐、干しいたけ、長ねぎ <ひじき春巻き>ひじき春巻き、なたね油
16	木	<パスタシーフードマトリクス>ベーコン、むきえび、たんざくいか、あさり、マッシュルーム、たまねぎ、セロリ、にんにく<小松菜サラダ>ハム、ひじき、こまつな<ヨーグルト>ヨーグルト(90g)
17	金	<五目ごはん>鶏肉もも、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、グリーンピース<鶏肉の竜田揚げ>鶏肉むね、しょうが、揚げ油<おひたし>なばな、もやし、糸かつお
20	月	白玉汁<白玉もち、鶏肉もも、つと、凍り豆腐、にんじん、ほうれん草、だいこん、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ<ぶりの味噌照り焼き>ぶり切り身、揚げ油、しょうが<紅白なます>だいこん、にんじん
21	火	<白菜と肉ボールのスープ>豚肉もも、すりみ、焼き豆腐、にんじん、はくさい、干しいたけ、ほうれんそう<いかフライ>いかフライ、揚げ油<チョコクリーム>豆乳、ピュアチョコレート、ココア
22	水	<肉炒め丼>豚肉肩、にんじん、メンマ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、白ごま<みそ汁>じゃがいも、にら、白みそ、赤みそ
23	木	<塩ラーメン>豚肉もも、豚肉肩、メンマ、つと、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、塩わかめ、しょうが<フレンチポテト>フレンチポテト(冷凍)、揚げ油
24	金	<とりめし>鶏肉むね、鶏肉もも、しょうが、たまねぎ<ちくわの磯辺揚げ>白ちくわ、全卵、青のり、揚げ油<磯和え>こまつな、もやし、切りのり
27	月	<和風そぼろごはん>鶏肉ももひき肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、ごぼう、にんじん、油揚げ、<みそ汁>こまつな、たもぎ、たまねぎ、白みそ、赤みそ<揚げぎょうざ>ぎょうざ、揚げ油
28	火	<ボーククリームシチュー>豚肉もも、豚肉肩、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、豆乳、チーズ<エビバーグ>エビバーグ、揚げ油<アップルゼリー>りんご(濃縮還元ジュース)、粉寒天<照り焼きソース>しょうゆ、きび砂糖、片栗粉
29	水	<スンドゥブチゲ>木綿豆腐、豚肉肩、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、しょうが、にんにく<いわしのカリカリフライ>いわしのカリカリフライ、揚げ油<ごま和え>こまつな、もやし、白すりごま
30	木	<カレーうどん>鶏肉もも、つと、油揚げ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれんそう、たもぎ、長ねぎ<青のりポテト>青のりポテト(冷凍)、揚げ油
31	金	<豆腐入りカレーピラフ>ベーコン、焼き豆腐、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース<白花豆コロッケ>白花豆コロッケ、揚げ油<フルーツミックス>みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)
その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。
 ※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。
 ※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。
 *学校により、献立が異なる場合があります。

使用食品の詳細については(平岸中学校まで)
 ※なお、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしく
 お願いいたします。

あけましておめでとうございます。

充実した冬休みを過ごすことができましたか？
 年末年始はイベントが多く、ご馳走を食べた人も多いのではないのでしょうか。
 これから少しずつ元の食生活に戻していきましょう！
 さて、1年がスタートしますね。
 1年の最初に食生活に関する目標を決めましょう。
 「なるべく主食・主菜・副菜を揃えて食べる」「季節の旬の野菜をたくさん食べる」
 などなんでも良いです。 なにか一つ決めてそれを実行しましょう。
 それにより前の年よりも一段階レベルアップした食生活になりますよね。
 日々の食事の質が高まれば生活の質の向上に繋がります。
 ぜひ意識してみてください！

