給食だより

11月

2022　札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

秋の腸内クリーン作戦！

腸には免疫細胞の７割が集まっており、腸内の環境が健康のカギといっても過言ではありません。食物繊維は、「第６の栄養素」と呼ばれ、腸内環境を整え生活習慣病の予防に役立つなど、健康維持に重要な働きをします。
最近では、食生活の洋風化に伴い摂取量は昔より減ってしまっています。
意識して食事にとり入れていきましょう。

～食物繊維の効果～

- **＊動脈硬化の予防**　（コレステロールや脂質の吸収を抑制、排出を促進する）
- **＊糖尿病の予防**　（糖分の吸収を遅らせる）
- **＊肥満の予防**　（咀嚼（そしゃく）回数の増加や、胃の中で体積が増えることによる食べ過ぎの防止）
- **＊腸疾患の予防**　（腸内細菌のバランスを整え、腸の働きを活発にして便通を良くする）

穀類、いも類、豆類、野菜類、海藻類、きのこ類など日本の伝統食材は食物繊維が多く、これらを上手に活用した食事作りが摂取量を増やすポイントになります。

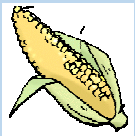
しめじ 3.7ｇ

ごま 12.6ｇ

えだまめ 5.0ｇ

納豆 6.7ｇ

ごぼう 5.7ｇ

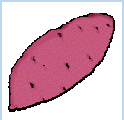


とうもろこし 3.0ｇ

乾燥こんぶ 31.4ｇ

おくら 5.0ｇ

かぼちゃ 3.5ｇ



さつまいも 2.3ｇ

～食物繊維を多く含む食品<100ｇあたりの含有量>～

給食では、和風の炊き込みご飯や、きんぴらなどの煮物は残量が多くなります。（サラダ類はよく食べています。）
ぜひご家庭でも、「食物繊維」を意識してとり入れていただけたらと思います。

献立

月	火	水	木	金
7	**8**	**9**	**10**	**11**
白飯 マーボー豆腐 かれいから揚げ ナムル	豆パン ポーククリーム シチュー あさりのサラダ 柿	味噌カツ丼 味噌汁 磯和え	カレーうどん 南瓜コロッケ 黄桃缶 早め給食	ビビンバ チキンナゲット （2 個） 小松菜とコーンの ソテー 温州みかんゼリー
精白米/豆腐 豚挽き肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ/かれいから揚げ なたね油/ほうれん草 人参 もやし ハム	豆パン/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 牛乳 豆乳 スキムミルク/あさり しょうが キャベツ 人参 きゅうり ごま/柿	精白米 豚ヒレ肉 卵 パン粉 なたね油/厚揚げ 小松菜/ほうれん草 もやし 切りのり	ソフト麺 鶏肉 つと 油揚げ 人参 玉ねぎ ごぼう たもぎたけ ほうれん草 長ねぎ/南瓜コロッケ なたね油/黄桃缶	胚芽精米 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 人参 ほうれん草 もやし ごま/チキンナゲット なたね油/小松菜 コーンバター/みかんゼリー
14	**15**	**16**	**17**	**18**
スープカレー ヨーグルト和え 	角食 ベーコンシチュー 釧路産たらフライ サイコロサラダ りんごジャム	白飯 石狩鍋 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら	パスタミートソース バジルポテト ヨーグルト 江別産じゃが芋	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし
精白米 鶏肉 にんにく 南瓜 じゃが芋 いんげん しめじ 玉ねぎ りんご/みかん缶 黄桃缶 洋梨缶 パイン缶 ヨーグルト	角食/ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 バター 豆乳 牛乳 チーズ スキムミルク/タラフライ なたね油/ハム 人参 きゅうり	精白米/鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ つきこんにゃく ぶなしめじ/鶏モモ肉 しょうが/豚肉 ごぼう 人参 つきこんにゃく ひじき入りさつま揚げ さやいんげん ごま	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく しょうが/じゃが芋 にんにく なたね油/ヨーグルト	胚芽精米 大麦 カルシウム米 油揚げ 干しシイタケ ひじき ごま 焼きのり/豚肉 しょうが なたね油/小松菜 もやし 糸かつお
21	**22**	**23**	**24**	**25**
白飯 豆腐のオイスター ソース煮 揚げえびしゅうまい （2 個） しょうが和え	横割りバンズ 麦入り野菜スープ レバー入り ハンバーグ Fe スライスチーズ オレンジゼリー	 勤労感謝の日	沖縄そば サーターアンダギー パイン缶	ほうれん草ピラフ ほっけの オートミールフライ フルーツ白玉
精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく/エビシュウマイ なたね油/小松菜 白菜 しょうが	横割りバンズ/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー 大麦/レバー入りハンバーグ/fe スライスチーズ／オレンジジュース 寒天		ソフト麺 豚肉 しょうが にんにく こねぎ ほうれん草/小麦粉 卵 白ごま なたね油/パイン缶	胚芽精米 大麦 カルシウム米 バター ベーコン 人参 玉ねぎ コーン/ホッケ 卵 オートミール なたね油/みかん缶 梨缶 桃缶 白玉
28	**29**	**30**	**12／1**	**2**
ピリカラチキン丼 かきたま汁 りんご	背割りコッペ チリドッグ エビグラタン 柿	白飯 肉じゃが さんまの スパイス揚げ（2 枚） のりとあさりの佃煮 江別産じゃが芋	味噌うどん（愛知） スイートポテト みかん 	シーフードピラフ （えび、あさり） チーズフォンデュ サンドコロッケ 厚揚げサラダ
精白米 鶏肉 厚揚げ なたね油 たけのこ 玉ねぎ 人参 ピーマン/卵 豆腐 ほうれん草 長ねぎ/りんご	背割りコッペ/フランク 玉ねぎ/むきえび マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム スキムミルク 牛乳 豆乳 チーズ パン粉/柿	精白米/じゃが芋 豚肉 玉ねぎ たもぎたけ 人参 いんげん/さんま しょうが にんにく/あさり のり しょうが	ソフト麺 鶏肉 白すりごま 油揚げ つと 干しシイタケ ほうれん草 長ねぎ/さつまいも バター 牛乳 生クリーム/みかん	胚芽精米 カルシウム米 大麦 バター ベーコン むきえび あさり いか 玉ねぎ 人参/チーズフォンデュサンドコロッケ なたね油/厚揚げ キャベツ きゅうり 人参 ごま

※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ので、アレルギーがある場合は注意してください。

※牛乳は毎日 200 ccずつつきます。