

給食だより



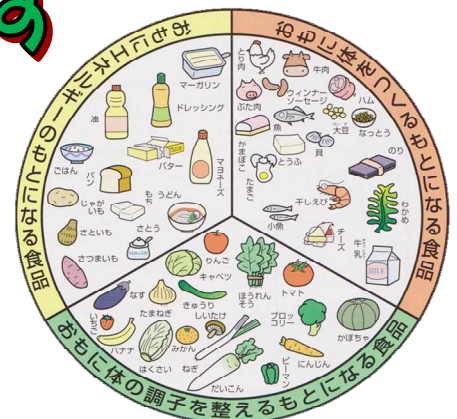
◆◆◆ 2019年11月29日発行 札幌市立西岡中学校・羊丘中学校 ◆◆◆

寒さは日ごとに増し、インフルエンザのニュースも聞こえてくる季節となりました。バランスよく食べて体を動かし十分な睡眠をとり、病気に負けない体作りをしましょう。

バランスが大切です



ウイルスへの抵抗力・免疫力を高めるためにも、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事が大切です。鍋料理は、多種の野菜や豆腐、肉、魚などいろいろな具材を使うことで栄養素をバランスよくとることができ、また体の中から温まることができるのでおすすめです。



12月の予定献立(前半)



月	火	水	木	金
2日 ロールパン クリームシチュー えびフライ 小松菜と コーンのサラダ	3日 ごはん マーボー豆腐 かれい揚げ (おろしソース) 磯和え	4日 親子うどん 厚揚げと 野菜の甘煮 果物(白桃缶)	5日 あさりごはん 味噌汁 とんかつ	6日 キーマカレー 切り干し大根サラダ 果物(みかん)
豚肉 芋 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛 乳 豆乳 チーズ スキムミ ルク / えび パン粉 でん 粉 小麦粉 大豆 菜種油 / ハム 小松菜 コーン 白ご ま 菜種油	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長葱 干し椎 茸 オイスターソース ごま 油 片栗粉 / かれい 片栗 粉 菜種油 大根 生姜 / ほ うれん草 もやし 海苔	卵 鶏肉 つと 干し椎茸 長 葱 ほうれん草 たもぎ茸 / 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 菜種油 芋 豚肉 生姜 人 参 グリンピース	胚芽精米 大麦 あさり 生 姜 油揚げ 人参 ごぼう 竹 の子 干し椎茸 しらたき 菜 種油 / 厚揚げ 小松菜 え のき茸 / 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 菜種油	豚肉 玉葱 人参 セロリ 生 姜 にんにく 大豆 パセリ レーズン 菜種油 小麦粉 ト マト / 切り干し大根 まぐろ 水煮 人参 もやし きゅうり 白ごま ごま油
9日 横割りパン キャロットポタージュ レバー入りハンバーグ ほうれん草と しめじのサラダ	10日 ごはん けんちん汁 鮭のチーズ焼き きんぴら	11日 パスタ クリームソース ごぼうチップ サラダ	12日 ビビンバ 豆よせフライ ヨーグルト和え	13日 厚揚げ入り 肉炒め丼 味噌汁 果物(りんご)
ベーコン 玉葱 人参 芋 パ セリ 小麦粉 バター 菜種 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 / 牛肉 玉葱 豚 肉 豚レバー でん粉 大豆 / ハム ほうれん草 コーン しめじ 白ごま 菜種油	鶏肉 豆腐 つきこん 人参 大根 ごぼう 長葱 菜種油 / 鮭 チーズ パセリ / 牛肉 あさり 菜種油 ごぼう 人 参 ごま油 白ごま	ベーコン 小松菜 玉葱 た もぎ茸 小麦粉 バター 菜 種油 チーズ 牛乳 スキム ミルク 豆乳 / ハム きゃべ つ きゅうり コーン ごぼう 菜種油 白ごま	胚芽精米 大麦 豚肉 焼き 豆腐 メンマ 長葱 生姜 に んにく 菜種油 ごま油 人 参 ほうれん草 もやし 白 ごま ごま油 / すりみ 焼き 豆腐 枝豆 大豆 菜種 油 / 夏みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 ヨーグルト	豚肉 メンマ 人参 菜種油 もやし 小松菜 厚揚げ 片 栗粉 玉葱 りんご 生姜 に んにく ごま油 白ごま / 大根 油揚げ

12月の予定献立(後半)

月	火	水	木	金
16日 ソフトフランスパン ビーフシチュー あさりのサラダ 果物(パイン缶)	17日 鮭ミックス丼 味噌汁 おひたし	18日 冬至献立 五目うどん 冬至かぼちゃ 果物(みかん)	19日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 豆腐のロック揚げ	20日 ごはん 味噌おでん ポークシュウマイ 小魚の佃煮
牛肉 生姜 にんにく 菜種油 芋 玉葱 セロリ 人参 いんげん 小麦粉 トマト / あさり 生姜 きゅうり きゃべつ 人参 菜種油 ごま油 白ごま	鮭 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉葱 竹の子 人参 白ごま / 高野豆腐 わかめ 長葱 / 小松菜 白菜 糸かつお	豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長葱 干し椎茸 たもぎ茸 / かぼちゃ 白玉餅 あずき	胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 菜種油 白ごま / 玉葱 油揚げ たもぎ茸 / 焼き豆腐 いんげん コーン フランクフルト すりみ ひじき 卵 片栗粉 菜種油	竹輪 豆腐蒲鉾 ひじきがんも 厚揚げ うずら卵 こんにゃく 人参 大根 ひき昆布 生姜 / 玉葱 豚肉 牛肉 でん粉 大豆 小麦粉 菜種油 / かたくちいわし 昆布 水飴 白ごま
23日 コーンピラフ フライドチキン ほうれん草とベーコンのサラダ	24日 ごはん 治部煮 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます	25日 終業式 長崎ちゃんぽん チーズポテト焼き 果物(苺)	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: fit-content; margin: auto;"> <h2 style="color: red;">12月22日は冬至です</h2> <p>18日(水)の献立は、蒸した南瓜と白玉餅に、あずきあんをのせた「冬至かぼちゃ」です。しっかり食べて元気に残り少ない2学期を過ごしてほしいと思います。</p>  </div>	
胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉葱 人参 コーン マッシュルーム パセリ 菜種油 / 鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 片栗粉 菜種油 / ベーコン ほうれん草 もやし 菜種油 白ごま	鶏肉 干し椎茸 焼き麩 里芋 人参 いんげん 片栗粉 / ぶり 小麦粉 片栗粉 菜種油 白すりごま / 大根 人参	豚肉 生姜 にんにく 菜種油 えび つと もやし 人参 玉葱 きゃべつ 竹の子 チンゲン菜 きくらげ ごま油 / 芋 バター 牛乳 チーズ		



体の調子を
整える

ビタミンに注目!

ビタミンは、体の様々な機能を調整する大切な微量栄養素です。ビタミンは 13 種類あり、体の中の働きは種類によって異なります。今回はその中から2種類のビタミンを紹介します。

ビタミン A

ビタミンAは、脂溶性ビタミンのひとつで、皮膚や粘膜を丈夫にして風邪などのウイルスの侵入を防いでくれたり、目の健康を保ってくれたりする働きがあります。ビタミンAを多く含む食べものには、レバー、うなぎ、春菊、人参、かぼちゃ、ほうれん草、トマトなどがあります。(野菜にはカロテンとして含まれていて、体内で必要な分だけビタミンAに変わります)



ビタミン C

ビタミンCは、水溶性ビタミンのひとつで、体の抵抗力を高め、風邪予防に役立つほか、コラーゲンの生成を助け、皮膚を健康に保つ働きがあります。ビタミンCを多く含む食べものには、トマト、ピーマン、ブロッコリー、苺、キウイフルーツ、柿などがあります。

