2月 給食だより

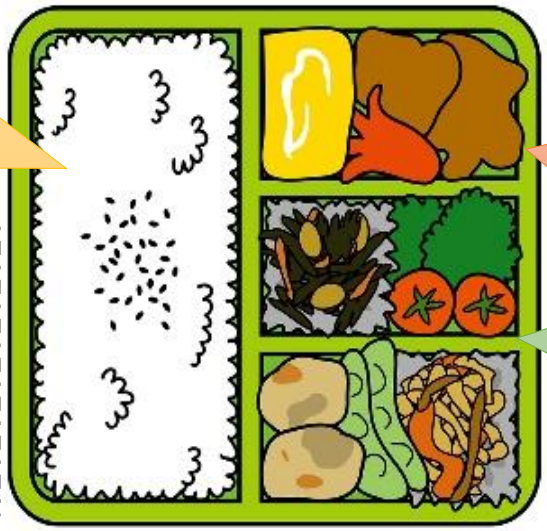
令和４（２０２２年）１月２８日
札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校

　暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。栄養バランスのとれた食生活を送るために、ある特定の食品を食べたらよいというものはありません。主食・主菜・副菜をそろえて食べること、できるだけいろいろな種類の食品を食べることが大事です。
　３年生のみなさんは、受験に向けて大切な時期になります。食欲がないときは、胃腸にやさしい温かいスープや味噌汁を食べるといいですね。からだも温まり血行もよくなります。自分の体調をコントロールしながら、受験勉強に励んでほしいです。

お弁当づくりのポイント

主食・主菜・副菜の割合を３：１：２にすると、
栄養素をバランスよくとる目安になります。

主食＝３
ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なもの
お弁当箱の半分くらい入れましょう



主菜＝１
魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず
お弁当箱の半分のうち1/3くらい入れましょう

副菜＝２
野菜・きのこ類・いも類・海藻などビタミン類やミネラルが多い食品を使ったおかず
お弁当箱の半分のうち2/3くらい入れましょう

　中学生に必要な１食当たりのエネルギー必要量は、約800～870kcalです。800mlのお弁当箱にバランスよく詰めると、おおよそ800kcalのお弁当になります。
　部活動などで身体を動かしている人はさらに大きめのお弁当がおすすめです。

色のバランス
　たくさんの色を使った方が食欲を増進させます。また色を多く使うほど、栄養素のバランスもよくなります。

味の組み合わせ
　味のバランスを考え、甘味・辛味・塩味・酸味・醤油味、カレー味など、いろいろな味になるように変化をもたせましょう。

詰め方にも工夫を
　すき間があると形が崩れたり、味が混ざったりしてしまいます。形や大きさ、仕切りを工夫して、詰めましょう。

食中毒を防ぐ　お弁当づくりの注意点

- お弁当箱はきれいに洗ってきちんと乾かす
- 汁気を少なく、濃いめに味をつける
- ごはんやおかずはよく冷ましてから入れる
- お弁当箱に詰めるときは、はしなどを使い、手で触らない

２月の予定献立

★毎日２００mlの牛乳がつきます。
★野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。
★献立ごとの使用食材（少量のものは省略しています）を記載しています。ご確認ください。

月	火	水	木	金
～献立の表記について～ ◎・・卵（鶏卵・ウズラ）を使った献立 ★・・乳製品を使った献立 △・・小麦・大麦を使った献立 ◆・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含みます。） ※海産物（小魚・わかめ・貝）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。	1 △鶏ごぼうごはん 味噌汁 △十勝大豆コロッケ （胚芽米、米粒麦、醤油、酒、鶏肉、焼き豆腐、生姜、味噌、黒砂糖、ごぼう、人参、油揚げ、きび砂糖、みりん、サラダ油、ごま）（厚揚げ、小松菜、味噌、だし）（十勝大豆コロッケ、揚げ油） 	2 ごはん △ピリカラすき焼き △ひじき入りぎょうざ △おひたし （ごはん）（豚肉、醤油、きび砂糖、みりん、酒、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たもぎたけ、ごま、ごま油、一味唐辛子、豆板醤、にんにく、生姜、りんご）（ひじき入りぎょうざ、揚げ油）（小松菜、もやし、糸かつお、醤油）	3 ◎★△コッペパン ★△コーンクリームスープ ◎△豆腐ナゲット・ケチャップソース 黄桃缶 （コッペパン）（コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ）（焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、卵、片栗粉、パン粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、ワイン、からし粉）（黄桃缶）	4 ごはん △豆腐のオイスターソース煮 △ししゃものから揚げ △からし和え （ごはん）（豆腐、豚肉、酒、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ）（子持ちカラフトししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、酢）（焼き竹輪、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉）
7 △肉うどん ★さつまいもグラッセ パイン缶 （ソフトめん）（豚肉、醤油、酒、みりん、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ、きび砂糖、酢、一味唐辛子、だし）（さつまいも、バター、きび砂糖、牛乳）（パイン缶）	8 △あさりごはん ◎△豚肉のカレーフライ △ごま和え （胚芽米、米粒麦、酒、だし、あさり、生姜、醤油、きび砂糖、みりん、油揚げ、人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、しらたき、グリンピース、サラダ油）（豚肉、醤油、酒、カレー粉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、揚げ油）（小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）	9 ごはん △豆腐のトロトロ煮 サバのソース焼き △のりとあさりの佃煮 （ごはん）（豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、酒、片栗粉、鶏がらスープ）（さば、生姜、酒、ウスターソース、きび砂糖、味噌、ごま）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、のり、ひじき、水あめ）	10 ◎★△角食 ★△ほうれん草グラタン △コロコロサラダ いちごジャム （角食）（ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ）（ハム、凍り豆腐、きび砂糖、醤油、酒、みりん、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま）（いちごジャム）	11 建国記念の日
14 **北栄中学校　全学年** **給食はありません** **１・２年生** **３学期定期テストのため** **３年生** **私立高校（A）入試** **下見のため**	15 **北栄中学校　全学年** **給食はありません** **１・２年生** **３学期定期テストのため** **３年生** **私立高校（A）入試** **のため**	16 ごはん 豚汁 △かれい唐揚げ・たれ △おひたし （ごはん）（豚肉、酒、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、生姜、サラダ油、味噌、一味唐辛子、だし）（かれい唐揚げ、揚げ油、醤油、酢、からし粉）（なばな、もやし、糸かつお、醤油）	17　**3年生は給食はありません** ◎★△背割コッペ ★△ポーククリームシチュー △ビーンズサラダ ★チョコクリーム （背割コッペ）（豚肉、ワイン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、サラダ油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ）（金時豆、手亡豆、枝豆、ハム、コーン、キャベツ、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉）（豆乳、チョコレート、ピュアココア、きび砂糖、コーンスターチ）	18　**3年生は給食はありません** ごはん △厚揚げのカレーソース △◆揚げえびシュウマイ △磯和え （ごはん）（厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ、さやいんげん、生姜、にんにく、サラダ油、カレールウ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、酒、ワイン、鶏がらスープ）（えびシュウマイ、揚げ油）（小松菜、もやし、のり、醤油）
21 △味噌うどん ◎△凍み豆腐の天ぷら 果物（予定　柑橘類） （ソフトめん）（鶏肉、酒、生姜、にんにく、ごま油、みりん、味噌、醤油、きび砂糖、ごま、油揚げ、つと、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ、だし）（凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、小麦粉、卵、揚げ油）（果物） 	22 ★△ごぼうピラフ ◎△さわらのごまフライ △小松菜サラダ （胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ、サラダ油、醤油）（さわら、酒、小麦粉、卵、パン粉、ごま、揚げ油）（ハム、春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、小松菜、酢、ごま油、からし粉）	23 天皇誕生日 	24 ◎★△横割バンズ ★△コーンポタージュ △鶏肉の照り焼き △切り干し大根のサラダ ★スライスチーズ （横割バンズ）（クリームコーン、コーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、ワイン、鶏がらスープ）（鶏肉、醤油、酒、生姜、きび砂糖、みりん、片栗粉、ごま）（切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、味噌、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉）（スライスチーズ）	25 ◎△ソースカツ丼 （ごはん） △ワカメスープ △もやしのごまサラダ （ごはん、豚肉、酒、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、キャベツ、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、ワイン、からし粉）（わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、ごま、ごま油、だし）（小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、酢、味噌、酒、豆板醤、ごま）
28 △しょうゆラーメン 青のりポテト 果物（予定　柑橘類） （ソフトラーメン）（豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ、鳥がら・豚骨スープ、だし）（フレンチポテト、揚げ油、食塩、こしょう、青のり）（果物）	**2月3日は「節分」です！** 	「節分」とは、四季の変わり目のことで、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今は立春の前日だけを呼ぶようになりました。豆には災いや病気などの「魔」を「滅」する力があると考えられていたようです。大豆が栄養豊かゆえからではないでしょうか。室町時代から始まったという「日本の伝統文化」を大切にしたいですね。 給食では大豆・大豆製品を使った「節分献立」を予定しています。２月１日（火）は、十勝産大豆を使ったコロッケ、３日（木）の給食では、手作り豆腐ナゲットを提供予定です。		