

# 10月 給食だより

令和元年(2019年)10月3日  
札幌市立北辰中学校

10月14日(10月の第2月曜日)は体育の日です。制定された当初は、1964年に東京オリンピックの開会式が行われた10月10日が体育の日でした。「スポーツにしたいしみ、健康な心身をつちかう」ことを趣旨としています。

中学生は日頃から体育の授業で運動していますが、3年生は部活動引退後、給食を食べる量が減る傾向にあります。急に運動をやめると筋肉量が減少し、基礎代謝も落ちる可能性があります。食べる量は減っているのに太った…そんな時は要注意。意図的に運動するように心がけましょう。



## 運動と消費エネルギー量



**ポテトチップス 1/2袋分のカロリーを消費するには、何分運動すればよいか？**

**ポテトチップス(85g入り)  
1/2袋で約237kcal**



※うすしお味もしくは  
のりしお味

どら焼き1個や、ドーナツ1個も、  
同じくらいのエネルギーです。



↓自分の体重に近いところを見ましょう。

種目 \ 体重	40kg	50kg	60kg	70kg
バレーボール	119分	95分	79分	68分
卓球、ラジオ体操第一	89分	71分	59分	51分
野球	71分	57分	47分	41分
バドミントン	65分	52分	43分	37分
バスケットボール	59分	47分	40分	34分
ジョギング、サッカー	51分	41分	34分	29分
ランニング、水泳(クロール、普通の速さ)	43分	34分	29分	24分

健康づくりのための身体活動基準 2013 運動のメッツ表より算出

思ったよりもたくさん運動をしないと消費できないということが、わかったでしょうか？もしポテトチップスを1袋食べてしまったら、それを全て消費するためには、上の表に書かれている時間の2倍運動しなければなりません。

- ・ポテトチップスなどのお菓子は、袋からお皿にあけるなどして、一度に全部食べきらないようにしましょう。
- ・食べ過ぎてしまったと感じたら、運動して消費しましょう。(家事などで体を動かすのもいいです)



# 予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。

※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。

## アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用

◇→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
<b>7</b> 736kcal ☆◇角食 しょうゆワンタンスープ ☆たこ焼き風天ぷら ◇きなこクリーム ・ワンタン皮 豚肉 酒 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 酒 塩 こしょう 烏から 豚骨 昆布 ・豆腐入りのかまぼこ 小麦粉 パーキングパウダー 卵 菜種油 ケチャップ ウスターソース 赤りん 砂糖 糸かつお 青のり ・豆乳 きなこ 砂糖 ヨーグルト 塩 バター	<b>8</b> 843kcal ピリカラチキン丼 みそ汁 しょうが和え ・白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 厚揚げ 人参 だし 玉ねぎ ビーマン にんにく かつお かつお かつお 砂糖 白ワイン こしょう ・じゃがいも わかめ 長ねぎ 赤白みそ 削り節 昆布 ・焼きちくわ 小松菜 もやし 醤油 生姜 みりん	<b>9</b> 808kcal 肉うどん ◇チーズポテト焼き プルーン ・ソフトめん 豚肉 醤油 酒 みりん 油揚げ かまぼこ 人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ 茸 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 昆布 削り節 ・じゃがいも 砂糖 バター 牛乳 チーズ	<b>10</b> 820kcal ビビンバ ◇カレーコロッケ フルーツミックス ・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 砂糖 みりん こま油 トバツツ 人参 ほうれん草 もやし こま 長ねぎ 酢 一味唐辛子 ・カレーコロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖	<b>11</b> 876kcal ご飯 石狩鍋 豚肉の竜田揚げ 五目きんぴら ・鮭ダイス 塩 酒 豆腐 キャベツ にんじん 玉ねぎ つぎこんやく ぶなしめじ 長ねぎ 白みそ みりん 山椒 削り節 昆布 ・豚肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 ・豚肉 酒 こま 人参 つぎこんやく さつまいも 厚揚げ 菜種油 砂糖 醤油 みりん こま油 こま 一味唐辛子
<b>14</b> 	<b>15</b> 818kcal ご飯 肉じゃが ☆白身魚の みそマヨネーズ焼き おかかふりかけ ・豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ しらす 人参 切干大根 グリビス たもぎ茸 干し椎茸 生姜 菜種油 醤油 赤みそ 砂糖 みりん 昆布 ・真だし 白ワイン 塩 こしょう 白みそ マヨネーズ パセリ ・しらす干し 酒 糸かつお 醤油 砂糖 のり こま	<b>16</b> 札教研全市実践 研究日(給食なし) 	<b>17</b> 779kcal ◇サーモンピラフ ☆◇かぼちゃパイ あさりの スパゲティサラダ ・胚芽米 大麦 バター 白ワイン 塩 こしょう 鮭フィレ 玉ねぎ 刺身 じゃがいも パセリ 菜種油 ・かぼちゃパイ(冷) 菜種油 ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 スパゲティ きゅうり 人参 酢 菜種油 白みそ こま油 こま	<b>18</b> 864kcal ご飯 厚揚げのカレーソース いそ和え みかん ・厚揚げ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ グリビス 生姜 にんにく 菜種油 かつお 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 酒 塩 こしょう 赤ワイン 鶏がらスープ ・小松菜 白菜 切りのり 醤油
<b>21</b> 887kcal ☆◇黒コッペ ◇パンプキンシチュー Feハンバーグ(バーベキューソース) ◇型抜きチーズ 柿 ・ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ かつお 塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ ・Feハンバーグ(冷) (バーベキューソース) 玉ねぎ 生姜 にんにく 醤油 ウスターソース 砂糖 みりん 片栗粉	<b>22</b> 即位礼正殿の儀 	<b>23</b> 合唱会 	<b>24</b> 845kcal とりめし さつま汁 ☆ししゃも天ぷら ・胚芽米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 みりん 砂糖 ・豚肉 酒 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 こま 長ねぎ 生姜 菜種油 赤白みそ 一味唐辛子 削り節 昆布 ・カラフトししゃも(炸粉) 酒 小麦粉 卵 菜種油	<b>25</b> 855kcal ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げポークシウマイ ☆◇ナムル ・豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 だし 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 かつお しょう 片栗粉 鶏がらスープ ・ポークシウマイ(冷) 菜種油 ・ナム ほうれん草 もやし 人参 醤油 砂糖 こま油 トバツツ こま
<b>28</b> 844kcal ☆◇背割りコッペ ◇ポテトグラタン チリドック ☆◇小松菜とコーンの サラダ ・ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター 菜種油 かつお チーズ 牛乳 豆乳 塩 こしょう 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ ・ポークカツ ケチャップ 中濃ソース 玉ねぎ トバツツ 赤ワイン からし かつお パーキングパウダー 小松菜 刺身 こま 菜種油 砂糖 酢 醤油 こしょう	<b>29</b> 857kcal カレーライス ☆◇ほうれん草と しめじのサラダ ◇牛乳プリン ・白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリビス 菜種油 小麦粉 カレー粉 かつお かつお かつお 砂糖 塩 シナモン かつお 昆布 鶏がらスープ ・ナム ほうれん草 刺身 ぶなしめじ 醤油 みりん こま 菜種油 砂糖 酢 こしょう ・牛乳プリン(冷)	<b>30</b> 784kcal みそラーメン 大学いも みかん ・ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりこま こま 白赤みそ 醤油 酒 みりん トバツツ こま油 豚肉 もやし メンマ ほうれん草 ねぎ 茎わかめ 菜種油 こま 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し ・さつまいも 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 こま	<b>31</b> 751kcal 中華おこわ ☆鮭の南部揚げ おひたし ・米 もち米 酒 塩 豚肉 生姜 醤油 干し椎茸 さくらげ だし かつお 人参 果 メンマ グリビス 菜種油 砂糖 みりん こま油 こしょう ・鮭 塩 こしょう 酒 小麦粉 卵 こま 菜種油 ・ほうれん草 白菜 糸かつお 醤油	<b>11/1</b> 747kcal ご飯 ローペンタン ほっけ揚げ(おろしソース) のりとあさりのつくだ煮 ・豚肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 人参 白菜 干し椎茸 だし ほうれん草 長ねぎ 塩 こしょう みりん こま油 鶏がらスープ ・ほっけ 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 (おろしソース: 大根 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉) ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりんのり ひしき 水あめ