

7月 給食だより

令和2年(2020年)7月3日
札幌市立北辰中学校

学校が通常日課に戻って半月が経ちました。生活リズムは元に戻ったでしょうか？給食は来週から、3種類の食器を使ってよいことになりました。その分、配膳にかかる手間も増えるので、密を防ぎながら、効率良く配膳しましょう。食中毒も流行する季節です。給食前後の手洗いは念入りに行いましょう。



感染予防に…栄養と食事の大切さ

ウイルスの感染防止には、密閉、密集、密接を避けることと、十分な手洗いやマスクの着用が推奨されています。これらを守った上で、さらに、ウイルスに対する抵抗力（免疫）を維持、強化させることが重要となります。免疫システムが正常に機能するためには、多くの栄養素や関連物質がいろいろな形で関わっています。したがって、特定の食品やサプリメントに頼るのではなく、いろいろな食品を食べ、栄養バランスのとれた食事をとることで、免疫に関与する成分をまんべんなく摂取するのが理想です。



免疫システムに関与する栄養素や関連物質



摂取エネルギー

やせすぎでも肥満でも感染リスクは高くなります。適正なエネルギー摂取で、適正な体重を目指しましょう。適正体重についてはコチラ↓（札幌市保健所 HP）

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/documents/taku2-4.pdf>

たんぱく質

免疫細胞や抗体は、体内のたんぱく質から作られるため、食事からもたんぱく質を十分摂取することが必要です。

不飽和脂肪酸

えごま油、アマニ油、オリーブ油、青魚の脂やクルミなどに含まれる不飽和脂肪酸には、免疫システムを助けて炎症を抑えることが期待できます。

ビタミン・ミネラル

ビタミンB群などのビタミンや、マグネシウム・マンガンなどのミネラルは、体内で行われる「代謝」には欠かせない存在です。欠乏すると、免疫細胞の機能低下を招きます。

マグネシウム：ナッツ類、海藻、野菜類、豆類などに多く含まれる。豆腐を作る時にも「にがり」として使われている。

マンガン：植物性の食品に含まれる。茶葉、全粒穀類、豆類、ナッツ類、海藻など。



乳酸菌

腸には、体の中で最も多くの免疫細胞が配置されています。食事の時に、食べ物と一緒に病原体や異物が入ってくる可能性があるからです。乳酸菌は、この免疫細胞の働きを活性化するという研究結果が報告されています。

食物繊維

腸内にいる乳酸菌などのエサとなるため、十分摂取しましょう。



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ございます。



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ございます。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がございます。

月	火	水	木	金
6 850kcal ☆みそかつ丼 けんちん汁(しょうゆ) メロン ・ご飯 豚とし肉 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 菜種油 赤みそ 砂糖 醤油 みりん ごま油 こま ・鶏肉 酒 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 こぼろ 長ねぎ 菜種油 醤油 塩 削り節 昆布	7 825kcal ☆◇横割りパンズ ◇白花豆のポタージュ Feハンバーグ(照焼ソース) 切り干し大根のサラダ ・白豆 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ パセリ ・Feハンバーグ(冷) 醤油 砂糖 み りん 片栗粉 ・切り干し大根 まぐろ水煮 人参 も やし きゅうり こま 白みそ 醤油 酢 砂糖 ごま油 からし	8 761kcal ご飯 みそワンダンスープ ししゃものピリカラ揚げ たたききゅうり ・ワンタン皮 豚肉 酒 生姜 にんにく 赤・白みそ 醤油 酒 揚げ油 ごま油 ママ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草 菜種油 塩 鶏が ら 豚骨 煮干し ・カラフトししゃも(冷凍) 酒 片栗 粉 小麦粉 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん 揚げ油 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 こま	9 834kcal ゆであげシーフード トマトソース 青のりポテト ◇アイスクリーム ・バグティ カブ油 菜種油 パセリ パン粉 白ウイ 揚げ油 あさり 玉ねぎ 人参 切り にんにく 小麦 粉 加粉 ケチャップ トマトペースト缶 中濃ソース かつお 醤油 塩 こしょう かつお 赤ウイ 鶏がらスープ ・じゃがいも 菜種油 塩 こしょう 青のり	10 759kcal 牛めし ☆◇ちくわチーズ つめ揚げ ☆◇小松菜サラダ ・胚芽米 大麦 醤油 酒 塩 牛 肉 生姜 菜種油 こぼろ 人参 しらす だしのこ たもぎ茸 干し椎茸 グリビス 醤油 ・ちくわ チーズ 小麦粉 卵 菜種油 ・ナム 春雨 ひじき 醤油 砂糖 小 松菜 酢 ごま油 からし
13 883kcal タコライス チキンナゲット 沖縄/パインゼリー ・ご飯 豚しき肉 大豆水煮 赤ウイ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく かつお レタス 菜種油 小麦粉 カ ー粉 かつお 中濃ソース トマト缶 ケチャップ 醤油 塩 こしょう かつ お 豆腐 卵 ・チキンナゲット(冷) 菜種油 ・沖縄/パインゼリー(冷)	14 808kcal ☆◇背割りコッペ ◇クリームシチューカレー風味 焼きフランク あさりのサラダ ・豚肉 加粉 切り白ウイ 菜種油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 加粉 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 塩 こしょう 鶏がらスープ パセリ ・ポークカツ ケチャップ 中濃ソース 赤ウイ 砂糖 からし ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん きゅうり キャベツ 人参 酢 菜種油 砂糖 からし ごま油 こま	15 872kcal ご飯 厚揚げの中華煮 釧路産たらざんぎ おひたし ・厚揚げ 豚肉 酒 えび 人参 玉 ねぎ たもぎ茸 かつお グリビ ス きくらげ 生姜 にんにく 菜種 油 醤油 砂糖 塩 ごま油 片栗 粉 ・釧路産たらざんぎ(冷) 菜種油 ・小松菜 白菜 かつお 醤油	16 794kcal ☆冷やしたぬきうどん ◇チーズポテト メロン ・ソフトめん あさり 煮干し 桜え び 人参 春雨 こぼろ 切り干し 大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 がまほ ほうれん草 長ねぎ 干 し椎茸 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 塩 一味唐辛子 削り節 昆布 ・じゃがいも 砂糖 パン粉 チーズ 牛乳 スキムミルク	17 788kcal ◇チキンライス いわしのかりかりフライ ◇ヨーグルト和え ・胚芽米 大麦 バター トマトペースト 白ウイ 塩 鶏肉 玉ねぎ 人参 マルメ ム グリビス 菜種油 ケチャップ こしょう ・いわしのかりかり(冷) 菜種油 ・あかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨 缶 ヨーグルト
20 828kcal キーマカレー ☆◇小松菜とコーン のサラダ 冷凍みかん ・ご飯 豚しき肉 赤ウイ 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 大豆 水煮 パセリ レタス 菜種油 小麦粉 加粉 かつお 中濃ソース トマト 缶 ケチャップ 醤油 赤みそ 塩 こしょう かつお 豆腐 卵 ・ナム 小松菜 かつお こま 菜種 油 砂糖 酢 醤油 こしょう	21 753kcal ☆◇ロールパン 麦入り野菜スープ ポークチャップ すいか ・ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セ ロリ パセリ 大麦 醤油 塩 こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鶏がら ・豚肉 酒 塩 こしょう 片栗粉 小麦粉 菜種油 玉ねぎ ピーマン 人 参 ケチャップ 中濃ソース 醤油 砂 糖 赤ウイ	22 809kcal ご飯 ジンギスカン 鮭の塩焼き 酢の物 ・ラム肉 生姜 にんにく みりん 醤油 玉ねぎ もやし ピーマン キャ ベツ 人参 菜種油 りんご 砂糖 り かつお ケチャップ 赤ウイ ・鮭 塩 酒 ・きゅうり わかめ 春雨 酢 醤油 塩 砂糖	23 	24
27 614kcal ご飯 魚肉ソーセージ 味付けのり 冷凍カットパン ※はしを持参してください。	28 664kcal ☆◇豆パン 救給コーンポタージュ (スプーンつき) ◇型抜きチーズ いちごのデザート	29 644kcal ご飯 救給根菜汁 (スプーンつき) 菜の花ふりかけ 温州みかんゼリー ※はしを持参してください。	30 592kcal ☆◇角食 救給コーンポタージュ (スプーンつき) りんご いちごジャム	31 561kcal ☆◇背割りコッペ 魚肉ソーセージ ◇スティックチーズ ケチャップ すだちゼリー

※27日~31日はリニューアル工事のため、給食室が使えず、非常用給食となります。この件に関してプリントを発行しましたので、ご確認ください。
 ※副食を持参することも可能です。持参する場合には、保冷剤をつける等、傷まないような工夫をしてください。

【副食の例】

おこぎり パン おかず (からあげ・シュウマイ・ソーセージ・フライドポテトなど。卵料理は揚がやすいので注意) 野菜料理 (ミニトマト・野菜炒め・煮物・サラダ・おひたし・浅漬ナ・ピクルス・ゆでとうもろこしなど) パナナ