

給食だより 12月

令和元年 11月29日
札幌市立北都中学校

風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年もあとひと月となりました。今年はインフルエンザ流行のニュースも早くから聞こえてきています。

風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。

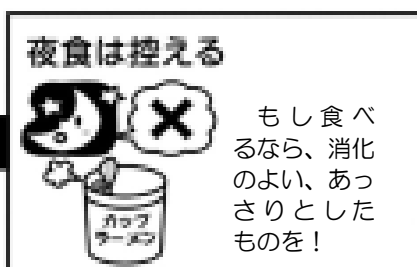
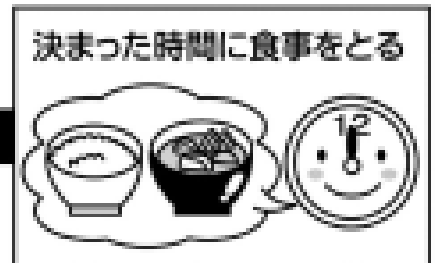


冬休みの食生活について



冬休み中も学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、三度の食事をきちんと摂り、生活リズムを崩さないようにしましょう。また、年末年始には正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。行事食を味わいながら、楽しいひとときをお過ごしください。

【生活リズムを整えるコツ】





12月

予定献立



月	火	水	木	金
2 901 ^キ _〆 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ししゃもの南蛮漬 ナムル	3 813 ^キ _〆 広東めん アメリカンドック みかん	4 843 ^キ _〆 豆腐入りカレー ピラフ 冷)かぼちゃコロッケ フルーツサワー	5 843 ^キ _〆 ピリカラチキン丼 みそ汁 りんご	6 888 ^キ _〆 メンチカツバーガー (横割バンズ+冷レバー入りメンチカツ) あさりチャウダー 切干大根のサラダ
精白米/豆腐 豚もも肉 ピーマン 長ネギ 人参 筍 生姜 にんにく オイスターソース/カラフトししゃも(子持ち) 玉ねぎ 人参 ピーマン 豆板醤/ハム ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく 豆板醤 ごま	ソフトラーメン 豚肩肉 生姜 にんにく むきえび いか たまねぎ もやし 白菜 人参 筍 メンマ 干しいたけ きくらげ 青梗菜/ポークフランコ 卵 牛乳	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 焼き豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース/かぼちゃ マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳/缶(みかん) パイン 黄桃 洋梨 夏みかん) ヨーグルト	精白米 鶏もも肉 生姜 厚揚げ 人参 筍 玉ねぎ ピーマン オイスターソース 豆板醤 にんにく/凍り豆腐 塩わかめ 長ネギ 味噌	冷メンチカツ(牛豚ひき肉 玉ねぎ)/あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/切干大根 ツナ 水菜 人参 もやし きゅうり 味噌
9 895 ^キ _〆 ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 いわしのスパイス揚 小魚の佃煮	10 823 ^キ _〆 ソフトパスタ クリームソース コロコロサラダ ブルーベリーゼリー	11 772 ^キ _〆 鶏ごぼうごはん ちくわのチーズ つめ揚 みかん	12 787 ^キ _〆 豚丼 みそ汁 いそ和え	13 875 ^キ _〆 ロールパン ポテトグラタン あさりの スパゲティサラ ダ 黄桃
精白米/豚肩ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 切干大根 干しいたけ グリンピース 生姜/いわし 生姜 にんにく/かたくちいわし煮干し 刻み昆布 白ごま	ソフトパスタ ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎだけ ハター チーズ 牛乳 スキムミルク 豆乳 みそ/ハム 人参 きゅうり コーン 白ごま	胚芽精米 大麦 鶏ももひき肉 焼き豆腐 生姜 みそ ごぼう 人参 油揚げ 味噌 白ごま/ちくわ チーズ 卵	精白米 豚肉 生姜 グリンピース/豆腐 なめこ 長ネギ 味噌/ほうれん草 もやし 切りのり	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 バター パセリ 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 味噌 白ごま
16 864 ^キ _〆 ハヤシライス もやしのごまサラダ パイン	17 766 ^キ _〆 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	18 843 ^キ _〆 チキンライス 高野豆腐のフライ 小松菜サラダ	19 793 ^キ _〆 ご飯 けの汁 白身魚のチーズ焼 ごまあえ	20 802 ^キ _〆 ソフトフランス コーンクリーム スープ フライドチキン フルーツゼリー
精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 筍 セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース トマトピューレ/ほうれん草 もやし 人参 味噌 豆板醤	ソフトめん 豚肩肉 つと 人参 長ネギ ほうれん草 干しいたけ たもぎだけ/かぼちゃ あずき 白玉もち	胚芽精米 もち米 バター トマトジュース 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム/凍り豆腐 白ごま 卵/ハム 緑豆春雨 小松菜	精白米/凍り豆腐 油揚げ つきこん 大根 人参 ごぼう ふき わらび/真だら チーズ パセリ/ほうれん草 もやし 白すりごま	コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/鶏もも肉 にんにく 牛乳/缶(みかん) パイン 黄桃) りんごジュース
23 799 ^キ _〆 ご飯 みそけんちん汁 のりとあさりの佃煮 ★リザーブ給食 ザンギ 鮭のバーベキューリース	24 710 ^キ _〆 カレーラーメン 青のりポテト りんご	25 768 ^キ _〆 コーンピラフ 白菜と肉ボールスープ 冷)日本海産 ほっけフライ ●2学期終業式	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>もぎとに 国産の食文化 を味わおう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>よくかんで、 食べ残しを 残さず。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>「リザーブ給食」 は、お弁当の 残りを活用し て作ります。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>「ザンギ」は、 お弁当の残り を活用して作 ります。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>「バーベキューリース」は、 お弁当の残り を活用して作 ります。</p> </div> </div>	
精白米/鶏もも肉 豆腐 つきこん 大根 人参 ごぼう 長ネギ みそ/あさり 生姜 もみのり ひじき/(鶏もも肉) 生姜 にんにく 卵)鮭 玉ねぎ 生姜 にんにく)	ソフトラーメン 豚肩肉 生姜 にんにく メンマ もやし 白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ネギ わかめ トマトピューレ りんご/冷(フレンチポテト) 青のり	胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 にんにく コーン マッシュルーム パセリ/豚ももひき肉 すりみ 焼き豆腐 生姜 味噌 白菜 人参 ほうれん草 長ネギ/ほっけ 調味料		

●12月19日(木)~今月の「減塩で汁ものうま味を味わおう献立」は東北地方の郷土料理「けの汁」です。当日の資料プリントで由来・栄養について紹介します。

●青果物は価格や品質により変更する場合がありますのでご了承ください。献立名に冷)とついているものは、給食用の冷凍食品を使用しています。

