

給食だより

2月

令和4（2022）年 1月 31日
札幌市立 定山溪中学校

冬休みが明けて、あっという間に明日から2月になります。節分を過ぎると暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さは厳しく風邪やインフルエンザも油断できません。バランスのよい食事、十分な睡眠、こまめな手洗いうがいをこころがけ、毎日元気な体で生活できるといいですね。

3年生卒業おめでとう！ リクエスト給食

卒業
おめでとう！

2月の終わりから、3月にかけて、3年生の卒業をお祝いし、3年生が選んだリクエスト給食が登場します！それぞれ選んだ生徒に、その献立のおすすめポイントを書いてもらいました！

2/28（月） ジンギスカン 主菜部門

一番の理由は肉が好きだからです。
もう一つは、かてなイメージなんですけど、
ジンギスカンをキレイな人はあまり聞かないので選みました。 阿部 楓

実はラム肉はほかの肉類にくらべ、カロリーが低いのにたんぱく質はたっぷり！あと、ラム肉には美肌によいビタミンBも入っているの！



青のりポテト

3/1（火）ポテト部門



東 暖人

青のりポテトは、僕が一番好きな給食です卒業したら食べれなくな

るのは、悲しいけど、みんな楽しんで食べてください だはー

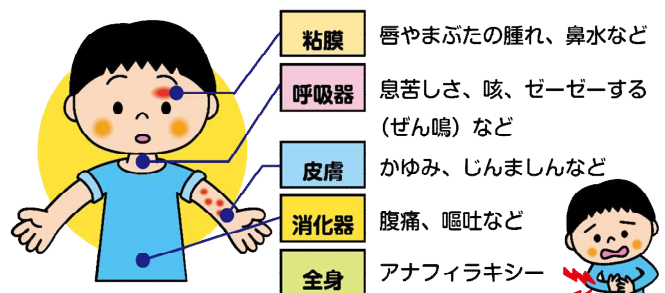
食物アレルギーについて知ろう！

食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状が起こりやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

食物アレルギーの症状



口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。



2月 予定献立



月	火	水	木	金
	2/1 ミートソーススパゲティ チーズポテト 果物	2 ハヤシライス 小松菜とコーンのサラダ 果物	3 たきこみいなり いわしのごまフライ 大豆の磯煮 〈節分献立〉	4 かぼちゃパン あさりのチャウダー チキンクラッカー揚げ 果物
	7 ご飯 ピリカラすき焼き ほっけのオートミールフライ 果物	8 カレーうどん 大学芋 果物	9 ご飯 さつま汁 厚揚げのみそ炒め さんまのカレー揚げ	10 ビビンバ コーンフライ フルーツ白玉
14 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 かれいから揚げ からし和え	15 塩ラーメン 小松菜ケーキ 果物	16 シーフードカレー 小松菜とシメジのサラダ 果物	17 わかめごはん 味噌汁 しみ豆腐の天ぷら 果物	11  建国記念の日 〈建国記念の日〉
21 鶏ミックス丼 味噌汁 もやしのカレー和え	22 シーフードトマトソース スパゲティ スイートポテト ヨーグルト	23  天皇誕生日 〈天皇誕生日〉	24 小松菜ピラフ チーズポテト焼き チキンマリネサラダ	18 あんかけ焼きそば わかめスープ ごま団子 型抜きチーズ 〈1・2年スキー学習〉
28 ご飯 ジンギスカン サバのソース焼き ごま和え	3/1 きつねうどん 青のりポテト 果物	2 ご飯 厚揚げのカレーソース 釧路産たらザンギ 切り干し大根のナムル	3 ちらし寿司 すまし汁 豚肉のカレーフライ 白花豆ムース 〈ひな祭り献立〉	25 ピザトースト スパイシーポテト コロコロサラダ 北海道ハカップゼリー 〈1・2年スキー学習〉

～今月のくだもの～（予定）



- ・パイン缶詰 ・りんご ・いよかん ・はっさく ・黄桃缶 ・みかん ・デコボン
- ・はまさき～ 佐賀県でできた、あまくておいしいみかんのような柑橘類です。

・牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。

・予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

