



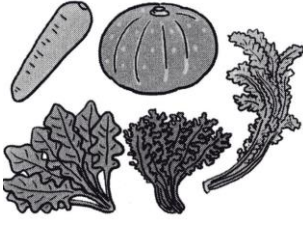
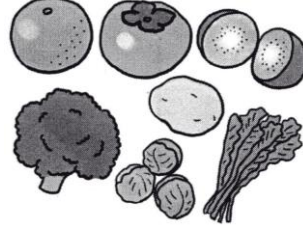
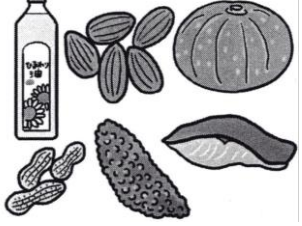
給食だより 12月



令和元年 11月28日 札幌市立上篠路中学校

冬のエースはビタミンACE


かぜ予防には粘膜を強くし、体の抵抗力をアップさせることが大切です。食事では「ビタミンエース」と呼ばれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを多く含む野菜や果物、魚介類等を積極的に食べましょう。冬が旬の食べ物にも多く含まれています。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
 <p>にんじん、かぼちゃはもちろん、冬に美味しいほうれん草、春菊、大根の葉などにも多く含まれています。</p>	 <p>みかんや柿、キウイなどの果物だけでなく、ブロッコリーや芽キャベツ、かぶの葉、いも類にも多く含まれています。</p>	 <p>ひまわり油や綿実油などの油、アーモンドやピーナッツなどの種実類、かぼちゃ、鮭や筋子にも多い。</p>

※ウイルスを体内に入れないためにも食事の前の手洗いは念入りに行いましょう。また疲れをためないために十分な睡眠も大切です。

◆◆ 年末年始 胃腸を大切に ◆◆

今年もあと残りわずかですね。クリスマスや大晦日、そして新年とイベントがめじろ押しの日々です。調子によって食べ過ぎてしまうと、胃腸をこわし、楽しく過ごせなくなってしまいます。年末年始の食生活に注意しましょう。

<p>ごちそうの時ほど、落ち着いて。ゆっくりかむこと！</p>  <p>一度にたくさん食べると消化に時間がかかります。よくかむことで消化を助け、食べ過ぎも防げます。</p>	<p>油や脂肪の多い食事はほどほどに！</p>  <p>油を使った揚げ物等の料理や、脂肪の多い肉は消化が悪く、胃に負担をかけます。またケーキなどのクリームにも油や脂肪が多く含まれています。</p>
<p>野菜や果物、乳製品や発酵食品でよい体調をキープ！</p>  <p>給食がなく、肉や揚げ物など油を使った料理が多くなるこの時期だからこそ、これらの食品を忘れずに食べ、胃腸の調子をよい状態に保ちましょう。</p>	<p>食欲がなくても、食事は抜かない方がいいですよ！</p>  <p>食欲がないからと、食事を抜くとかえって胃が荒れてしまうことがあります。少量をよくかみ、3食を5～6回に分けて食べてみましょう。</p>

牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
2 ごはん コーンクリームスープ おろしハンバーグ りんご	3 パスタミートソース 切り干し大根のサラダ ヨーグルト	4 ごぼうピラフ ほっけのオートミルライ 黄桃缶	5 和風そぼろごはん 味噌汁（高野豆腐・リ カ） 磯和え	6 背割りコッペパン ほうれん草グラタン 焼きフランク 型抜きチーズ みかん
◆ごはん◆ホールコン、クリームコン、 ベーコン、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、 バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、 鶏がらスープ◆ハンバーグ、大根、生姜、 醤油、片栗粉	◆ソトバタ、豚肉、大豆水煮、 玉葱、人参、マッシュルーム、セリ、 生姜、にんにく、パセリ、小麦 粉、カレー粉、ケチャップ、トマトビ ューレ、トマト缶、デミグラスソース、ソース、 醤油、味噌、鶏がらスープ◆切り 干し大根、まぐろ水煮、人参、 もやし、胡瓜、ごま、味噌、 醤油、酢、ごま油	◆胚芽米、大麦、バター、ベ ーコン、ごぼう、玉葱、人参、に んにく、ホールコン、パセリ、醤油、 ◆ほっけ、小麦粉、卵、オト ミル、パン粉	◆ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切 り干し大根、干し椎茸、ごま、 生姜、ごぼう、人参、味噌、醬 油、油揚げ、ひじき◆高野豆腐、 塩わかめ、長葱、味噌、むろあ じ、昆布◆小松菜、もやし、の り、醤油	◆背割りコッペパン◆ベーコン、玉 葱、ほうれん草、カボチャ、マッシュ ルーム、小麦粉、バター、チーズ、ス キムミルク、牛乳、豆乳、鶏がら スープ、パン粉、チーズ◆ホーワラック、 玉葱、ケチャップ、トマトビ ューレ、ソ ース◆ブトチーズ
9 ごはん さつま汁 かわいいのから揚げ （照り焼きマネズミリース） のりとあさりの佃煮	10〈世界の料理〉 関西風きつねうどん たこ焼き風天ぷら みかん 	11 豆腐入りカレーピラフ ちくわチーズ つめ揚 げ もやしのごまサラダ	12 鶏照り丼 ワカメスープ パイン缶	13 豆パン ベーコンシチュー あさりのカッパとサラダ りんご
◆ごはん◆豚肉、さつま芋、豆腐、 こんにゃく、人参、大根、ごぼう、 長葱、生姜、味噌、むろあじ、昆 布◆かわいいのから揚げ、マネズミ（卵 不使用）、醤油◆あさり水煮、生 姜、醤油、のり、ひじき、水あめ	◆ソトめん、油揚げ、醤油、鶏 肉、つと、干し椎茸、長葱、 ほうれん草、酢、むろあじ、 かまぼこ、昆布◆豆腐入りか まぼこ、小麦粉、卵、ケチャップ、 ソース、糸かつお、青のり	◆胚芽米、大麦、バター、カ レー粉、ベーコン、焼き豆腐、醤油、 人参、玉葱、マッシュルーム、グリ ンピース◆竹輪、チーズ、小麦粉 卵◆小松菜、もやし、人参、 醤油、酢、味噌、豆板醤、ご ま	◆ごはん、鶏肉、生姜、醤油、 小麦粉、片栗粉、人参、玉葱、 たけのこ水煮、ごま、片栗粉 ◆塩わかめ、豆腐、干し椎茸、 長葱、醤油、ごま、ごま油、む ろあじ、昆布	◆豆パン◆ベーコン、じゃが芋、 玉葱、人参、パセリ、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◆あさり水 煮、生姜、醤油、小麦粉、片 栗粉、胡瓜、キャベツ、人参、酢、 ごま油、ごま
16 豚すき丼 味噌汁（アザリ・ゴボウ・ 小松菜） りんご	17 五目うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	18 とりめし ししゃもの天ぷら ごま和え	19 シーフードカレー 小松菜とベーコンの サラダ 紅まどんな	20 ツイストパン イタリアンスープ ローストチキン マセドニア
◆ごはん、豚肉、白滝、玉葱、た けのこ水煮、たもぎ茸、醤油、ほ うれん草◆あさり水煮、ごぼう、 小松菜、長葱、味噌、むろあじ、 昆布	◆ソトめん、鶏肉、油揚げ、つ と、人参、ほうれん草、ごぼ う、長葱、干し椎茸、たもぎ 茸、醤油、酢、むろあじ、か つお節、昆布◆南瓜、小豆、 白玉もち	◆胚芽米、大麦、醤油、鶏が らスープ、鶏肉、生姜、玉葱 ◆かぼたししゃも、小麦粉、卵、 ◆小松菜、もやし、ごま、醬 油	◆ごはん、えび、いか、ほたて、 あさり水煮、人参、玉葱、セリ、 りんご、生姜、にんにく、グリ ンピース、小麦粉、カレー粉、カレー ソース、ケチャップ、醤油、鶏がら スープ◆ベーコン、小松菜、もやし、醬 油、酢、ごま	◆ツイストパン◆ベーコン、じゃが芋、 玉葱、人参、ホールコン、パセリ、 カボチャ、醤油、鶏がらスープ、鳥 がら◆鶏肉、醤油◆みかん缶、梨 缶、白桃缶、黄桃缶、ぶどう 缶、バレンシアオレンジジュース
23 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし	24 塩ラーメン 大学芋 紅まどんな	25 たきこみなり さんまの竜田揚げ しょうが和え	<p>12月19日(木)、24日(火)の果物は、 紅まどんなを使用する予定です。</p> <p>甘い香りと豊かな香りが特徴の柑橘類で す。楽しみにして下さい！</p> 	
◆ごはん◆豆腐、豚肉、生姜、に んにく、人参、長葱、干し椎茸、 味噌、醤油、オリーブオイル、ごま油、 豆板醤、片栗粉◆ひじき春巻◆ほ うれん草、白菜、糸かつお、醤油	◆ソトラーメン、豚肉、生姜、に んにく、醤油、メロン、もやし、人 参、玉葱、白菜、長葱、ほうれ ん草、塩わかめ、ごま油、ご ま、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布 ◆さつま芋、水あめ、醤油、 酢、ごま	◆胚芽米、大麦、酢、昆布、 油揚げ、人参、干し椎茸、ひ じき、醤油、ごま、のり◆さん ま、生姜、醤油、小麦粉、片 栗粉◆小松菜、もやし、生 姜、醤油		

- このおたよりでは、給食で使用する予定の食品名を記載しております。
- 食材や果物は、気候や生育状況などにより変更になる場合があります。あさり、わかめなどの海産物全般について、小さなかきやえびなどが混入している場合があります。また、かわいいのから揚げには卵が入っていることがありますので、食物アレルギーをお持ちの方はご注意ください。
- 調味料については記載していないものもあります。
- ★食物アレルギーなどで給食の成分について詳しく知りたい方には、使用食材一覧表をお渡ししております。



上篠路中 栄養士 野寺 までお問い合わせ下さい。

