

給食だより 2月

令和5年(2023年)2月3日

札幌市立柏中学校・中島中学校



日本型食生活のすすめ

日本型食生活とは、ごはんを主食としながら主菜・副菜に適度な牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことです。様々な食品を組み合わせることで栄養バランスがよくなり、高脂肪、高エネルギーに偏ることを防ぎます。

野菜中心のおかず

(煮物・和え物・炒め物など)
ビタミンやミネラルは、体の調子を整えます。

副菜

主菜

肉、魚、大豆製品、

卵のおかず

たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉など、体をつくる働きがあります。

主食

ごはん

炭水化物が多く、体内でエネルギー源になります。

汁物

ミネラルなど不足しがちな栄養を補います。

乳製品
果物

適度に牛乳・乳製品や果物を加えましょう

日本型食生活のここが良い!!

◆和風、洋風、中華風と、

どんなおかずにもよく合うごはんが主役!

ごはんそのものは淡白な味なので、どんなおかずにもよく合います。魚や肉、卵や大豆製品、野菜など、様々な食品をバランスよく取り入れることができます。

◆ごはんとおかずの食べ方に技あり!

ごはんとおかずを口に入れ、口の中で味を合わせる食べ方(口中調味)で、自然と脂肪やたんぱく質のとり過ぎを防ぐことができます。



◆旬の味覚を楽しむ

ことができる!

日本は春、夏、秋、冬と四季の移り変わりがはっきりしていて、それぞれの季節に美味しい海や山、川や野の幸、旬の味覚を味わうことができます。



◆食物繊維がたっぷりで、

おなかもスッキリ!

野菜や芋、豆、きのこ、海藻などを取り入れた食事は食物繊維が豊富で、便秘を予防する働きがあります。



◆発酵食品が多様!

腸の中にはたくさんの細菌がいて、私たちの体に有用な働きをしています。日本にはみそ、しょう油、納豆、梅干し、漬物など発酵食品が様々あります。チーズやヨーグルトなどの乳製品同様、腸内環境を整えます。



2月のよていにこんだて

《参考にしてください》

★・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび ＊パ

ラ科の果物

◎アレルギー対応可能献立

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
◆◎バターコーンラーメン 大学いも いよかん	◇◆シーフードカレーピラ フ コーンフライ ◆＊◎フルーツサワー	ごはん さつま汁 豚肉のごま揚げ きんぴら（五目）	★◆横わりパンズ ◆コーンクリームスープ レバー入りハンバーグ あさりのスパゲティサラダ	ハヤシライス 切干大根のサラダ あまくさオレンジ
ソフトラーメン 豚肉 しょう が にんにく メンマ つと もやし 玉ねぎ 人参 ほうれ ん草 長ねぎ コーン わかめ バター/さつまいも 油 水あめ いりごま/いよかん/	胚芽米 大麦 バター ベーコ ン えび あさり いか 人参 玉ねぎ グリンピース 油/とう もろこし パン粉 生乳 小麦 粉 油/みかん缶 もも缶 バイ ン缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ しょうが 油 ほう そ/豚肉 しょうが にんにく 小麦粉 でん粉 いりごま 油/ 豚肉 ごぼう 人参 つきこん にゃく さつま揚げ 油揚げ さやいんげん ごま油 いりご ま/	横わりパンズ/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキ ムミルク チーズ/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー 片栗粉 植物 性たんぱく 油/ あさり しょ うが スパゲティ きゅうり 人参 ごま油 いりごま/	精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 たけのこ セロリ しょうが にんにく マッシュルーム グ リンピース 小麦粉 油 トマ ト/切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり いりごま ごま油/あまくさオレンジ/
13日	14日	15日	16日	17日
きつねうどん ◆チーズポテト デコボン 3年生給食なし	あさりごはん 味噌汁（小松菜） ★◎豚肉のカレーフラ イ 3年生給食なし	ごはん ◇厚揚げの中華煮（えび入り） かれいの唐揚げおろしソース ナムル かれいのからあげには、卵が残っています	★◆豆パン ◆ミートパスタグラタン 人参とコーンのサラダ パイン缶 3年生給食なし	ごはん ★味噌おでん ◇えびシュウマイ のりの佃煮 3年生給食なし
ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つ と しいたけ 長ねぎ たもぎ たけ ほうれん草/じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク/デコボン/	胚芽米 大麦 あさり しょう が 油揚げ 人参 ごぼう た けのこ しいたけ しらたき グリンピース 油/厚揚げ 小松 菜 たもぎたけ みそ/豚肉 小 麦粉 卵 パン粉 オートミ ール 油/	精白米/厚揚げ 豚肉 えび 人 参 玉ねぎ たもぎたけ たけ のこ グリンピース きくらげ しょうが にんにく ごま油 片栗粉/カレー 片栗粉 油/ハ ム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 いりごま/大根 しょう が 片栗粉/	まめパン/マカロニ 豚肉 しょ うが にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 油 小麦粉 バター チーズ トマ ト パン粉 パセリ/ハム 人参 きゅうり コーン 油/パイン缶 /	精白米/ちくわ 豆腐入りかまぼ こ がんも 厚揚げ うすら卵 こんにゃく 人参 大根 ふき 昆布 しょうが/いりごま えび 玉ねぎ パン粉 小麦粉 片栗粉 植物性たんぱく 油/の り ひじき 水あめ/
20日	21日	22日	23日	24日
ゆであげトマトソース スパゲティ 青のりポテト ヨーグルト	★◆◎エスカロップ コールスローサラダ	ごはん マーボー豆腐 ひじき入り春巻 小松菜のおひたし	天皇誕生日	豚ミックス丼 味噌汁（なめこ） はまさき
スパゲティ オリーブ油 パ セリ ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 セロ リ にんにく 小麦粉 トマ ト 油/じゃがいも 青のり 油/ヨーグルト	胚芽米 大麦 バター パセ リ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 油 ト マト/キャベツ 人参 コー ン 油/	精白米/豆腐 豚肉 しょう が にんにく 油 人参 長 ねぎ しいたけ ごま油 片 栗粉/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油 /小松菜 もやし かつおぶ し/		精白米 豚肉 しょうが 片 栗粉 小麦粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン いりごま/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/はま さき/
27日	28日	1日	2日	3日
五目うどん ◆スイートポテト ミニトマト	鮭ちらし すまし汁 ★◎チキンラッカー揚げ ブルーベリーゼリー	ごはん 豚汁 さばのソース焼き あげいりおひたし 3年生給食なし	★◆横わりパンズ ◆ほうれん草のグラタン ★◇エビバーグ 清見オレンジ 3年生給食なし	★◇かきあげ丼（えび入り） 味噌汁（厚揚げ） 小松菜ともやしの磯あえ
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ご ぼう 長ねぎ しいたけ た もぎたけ/さつまいも パ ター 牛乳 生クリーム ス キムミルク/ミニトマト/	胚芽米 大麦 鮭 しいたけ かんぴょう 人参 ほうれん 草 いりごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/鶏肉 小 麦粉 卵 ソーダクラッカー /ブルーベリー果肉 寒天な ど/	精白米/豚肉 豆腐 じゃが いも こんにゃく 人参 大 根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油/さば しょう が いりごま/油揚げ ほう れん草 白菜/	横わりパンズ/ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 マカロニ マッ シュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛 乳 豆乳 パン粉 粉チーズ/え び すりみ 玉ねぎ 卵 油/清 見オレンジ/	精白米 えび いか あさり 桜えび しらす干し 玉ねぎ 人 参 ごぼう 春菊 ひじき 切 干大根 小麦粉 卵 片栗粉/厚 揚げ 小松菜 みそ/小松菜 も やし のり/

給食で使用している食品について

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

今月の給食から…2月から3月にかけて、さまざまな柑橘類が旬を迎えます。それぞれ特徴があります。

- 6日（月） いよかん…さわやかな甘さと香りが特徴です。
- 10日（金） あまくさオレンジ…清見とみかんとページ（外国果実）を交配させたもの。上品な甘みが特徴。
- 13日（月） デコボン…清見とボンカンを交配させたもの。皮がむきやすく、内袋ごと食べられます。
- 24日（金） はまさき…果肉がぎゅーりと詰まり、濃厚な香りと味が特徴です。
- 3月2日（木） 清見オレンジ…みかんとオレンジを交配させたもの。豊富な果汁が特徴です。

