

給食だより

令和4年（2022年）2月28日
札幌市立啓明中学校

今年度もあとひと月を残すだけとなりました。これから年度末、年度始めにかけて、何かと気ぜわしくなりますが、こんな時こそ食事はゆったりと、ゆとりをもってとりたいたいものです。季節の変わり目に適応できる体を維持するために、毎日の食事を大切に考え、しっかりと栄養補給をしていきましょう。

日本型食生活のすすめ

日本は、世界でも有数の長寿国として知られています。この長寿を支えている理由のひとつに、日本の風土や日本人の体に合った食生活があるといわれています。

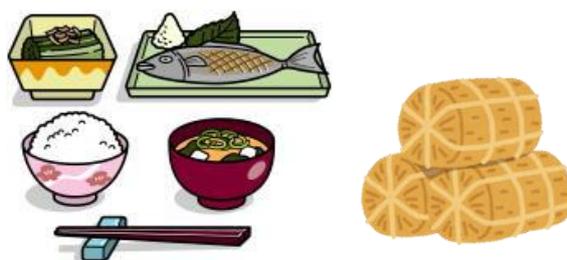
「日本型食生活」とは、昭和50年代ごろの食生活のことで、米(ごはん)を中心に、魚、肉、野菜、海藻、豆類などの多なおかずを組み合わせた食事のことをいいます。昨今、私たちの多くは肉類などのおかずを食べる量が増え、反対にごはんなどの主食や野菜を食べる量が減り、そのことに起因した健康への悪影響(メタボリックシンドロームなど)が危惧されています。給食では、揚げ物(特に肉類)は食べ残しがほとんどありませんが、ひじきや油揚げの入った和風の味付けご飯、煮物、豆料理などは多く残る傾向にあります。日本型食生活の食材選びのポイントとなる合言葉「まごは(わ)やさしい」を取り入れて、健康な体を作りましょう。



日本型食生活のよさ

①ごはんとおかずを交互に食べる

たんぱく質や脂肪の摂りすぎを抑えます。



②豊富な食材を組み合わせたメニュー

海・山・野などから多種類の食べ物を取り入れ、旬の食べ物を楽しめます。

③料理法が豊富

焼く・蒸す・ゆでる・揚げる・炒める・和える・漬ける・煮るなど工夫がされています。



④食物繊維が豊富

ごぼう・こんにゃく・豆などから腸内環境を整える食物繊維を多く摂っています。

3月予定献立

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	横割パンズ コーンシチュー ハンバーグ あさりのサラダ	豚ミックス丼 かきたま汁 いちご	鮭ちらし すまし汁 チキンクラッカー揚げ	ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース 青のりポテト ヨーグルト
	横割パンズ/コーン パンズ 玉ねぎ 人参 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター スライスチーズ 牛乳 豆乳/牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚ひき肉/でん粉/あさり しょうが きゅうり かつお 人参 ごま/	精白米 豚肉 しょうが 厚揚げ 片栗粉 小麦粉 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/卵 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ 片栗粉/いちご/	胚芽米 大麦 鮭 しいたけ かんぴょう 人参 ほうれん草 ごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー/	スパゲティ パンズ えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切りこんにゃく パセリ トマト缶 小麦粉/ジャがいも 青のり/ヨーグルト/
7日	8日	9日	10日	11日
とりめし 十勝大豆コロッケ いちご	シナモン揚げパン 醤油ワンタンスープ 小松菜サラダ 型抜きチーズ	カレーライス ほうれん草と パンのサラダ デコポン	味噌ラーメン 大学芋 あべかわだんご	赤飯 味噌けんちん汁 ザンギ アイスクリーム
胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/ジャがいも 大豆 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パン粉 片栗粉/いちご/	コッペパン/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ マンマ 長ねぎ しょうが にんにく/ム 春雨 ひじき 小松菜/チーズ	精白米 豚肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 切りりんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/パンズ ほうれん草 もやし ごま/デコポン/	リトロン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま もやし ママ 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/きつまいも 水あめ ごま/白玉もち きなこ/	もち米 精白米 甘納豆 ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 片栗粉/牛乳 乳製品 水あめ/
14日	15日	16日	17日	18日
卒業式総練習	卒業式	味噌かつ丼 つみれ汁 おひたし	たぬきうどん (えび入り) チーズポテト焼き りんご	深川めし パン入り揚げ物 フルーツミックス
		精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま/すりみ 豆腐 しょうが 片栗粉 大根 人参 長ねぎ/小松菜 もやし 糸かつお/	リトロン あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/ジャがいも パン粉 牛乳 チーズ/りんご/	胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚ひき肉 大豆蛋白 パン粉 小麦粉 片栗粉/みかん缶 パイ缶 もも缶 なし缶 夏みかん缶/
21日	22日	23日	24日	25日
春分の日 	背割コッペパン 小松菜のグラタン 焼きフランク(フリール) キャロットゼリー	ごはん マーボー豆腐 かれいから揚げ 清見オレンジ	パスタボンゴレ ジャーマンポテト	修了式 
	背割コッペパン/パンズ 玉ねぎ 小松菜 マカ マッシュルーム 小麦粉 バター チーズ スライスチーズ 牛乳 豆乳 パン粉/豚肉 水あめ 玉ねぎ/人参 果汁 ジュース 寒天/	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ 片栗粉/かれい 片栗粉/清見オレンジ/	リトロン あさり 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 切りしょうが にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶/ジャがいも ベーコン 玉ねぎ パセリ/	

※牛乳は毎日つきます。

※使用食材は献立の下に表記しておりますが、調味料や香辛料は記載しておりません。

※貝や海藻などの海産物については小さなえび、かになどが混入する場合があります。また、雌のししゃも以外にも、かれいなど丸ごとの魚は魚卵を含む場合がありますので、ご注意、ご了承ください。

※青果物は、予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。

※食材の産地や放射性物質検査の結果は、札幌市教育委員会ホームページでご確認ください。

<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.html>