



給食だより 12月

平成30年11月28日(水)発行 札幌市立幌東中学校



今年も残りわずかです。寒い日が続き、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる時期がやってきました。冬を元気に過ごすには、毎日の習慣が大切です。うがいや手洗いをして、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養・睡眠をとって生活リズムをととのえましょう。



かぜやインフルエンザに負けない体のつくり方

食 事をきちんと食べる



栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。

休 養・睡眠を十分にとる



十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。

手 洗い・うがいをする



石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。

運 動して体を動かす



寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。



この4つがポイントです。
かぜに負けない体を自分で作りましょう！



かぜの時は、安静・保温・栄養

かぜは、鼻やのどを中心とした上気道に起こる急性の炎症のことで、いろいろな種類の病原体によって起こります。風邪を治療するためには、体力をつけて病原体に負けない抵抗力をつけることが必要です。

それには安静・保温・栄養が大切です。かぜの時はエネルギーを使うので、無理のない範囲で、栄養バランスの良い食事をとり、体を冷やさないようにして、十分な休養・睡眠をとりましょう。



12月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
3 <u>798kcal</u> ごはん のっぺい汁  ぶりの味噌照り焼き あげ入りおひたし	4 <u>746kcal</u> 関西風きつねうどん お好み揚げ くだもの 	5 <u>816kcal</u> いりこめし 豚肉のごま揚げ うちこみ汁 	6 <u>816kcal</u> タコライス 小松菜とベーコンのサラダ くだもの 	7 <u>853kcal</u> 豆パン コーンシチュー 鮭マリネサラダ くだもの 
◆精白米 ◆鶏肉 里芋 しいたけ 人参 ごぼう こんにゃく ちくわ たけのこ 削り節(ムロ) 昆布 煮干し ◆ぶり みそ しょうが ごま ◆油揚げ 削り節(宗田) ほうれん草 白菜	◆小麦粉 子揚げ 鶏肉 つとしいたけ ねぎ ほうれん草 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆あさり えび 桜えび いか ベーコン キャベツ 切り干し大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 ベーキングパウダー ケチャップ かつお節 青のり ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 昆布 かたくちいわし 煮干し 油揚げ 人参 ごぼう 枝豆 ◆豚肉 しょうが にんにく 小麦粉 かたくり粉 ごま ◆うどん 鶏肉 人参 大根 ごぼう つと 油揚げ ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 煮干し	◆精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく コーン レタス 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ ◆ベーコン 小松菜 もやし ごま ◆くだもの	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 甘納豆 ◆コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆鮭 しょうが 小麦粉 かたくり粉 人参 ビーガン キャベツ きゅうり ごま ◆くだもの
10 <u>896kcal</u> ごはん マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え 	11 <u>788kcal</u> パスタカレーソース サラダ  ★リザーブ給食 ・サラダのトッピング選択 ・ゼリー2種から選択	12 <u>788kcal</u> 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ もやしのごまサラダ 	13 <u>857kcal</u> ごはん 肉じゃが かわいい唐揚げ(みぞれ)のりの佃煮 	14 <u>787kcal</u> セルフドック あさりのチャウダー くだもの 
◆精白米 ◆豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ みそ オイスターソース ごま油 トウバンジャン かたくり粉 ◆カラフトししゃも かたくり粉 小麦粉 トウバンジャン ◆小松菜 もやし のり	◆小麦粉 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご セリ しょうが にんにく パセリ カレー粉 カールウ ケチャップ 鶏がらスープ ◆ハム キャベツ きゅうり ホールコーン ごま ★じゃがいも ごぼう 玉ねぎ ★温州みかんゼリー ★いちごのデザート	◆胚芽米 大麦 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリーンピース ごま油 ◆白花豆 じゃがいも パターバン粉 小麦粉 かたくり粉 ◆ほうれん草 もやし 人参 みそ トウバンジャン ごま	◆精白米 ◆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき 人参 切り干し大根 さやいんげん たもぎたけ しいたけ しょうが みそ 昆布 ◆かわいい かたくり粉 みそ ごま油 ごま ◆のり ひじき 水あめ	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 豚肉 ケチャップ ◆あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 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 ◆くだもの
17 <u>857kcal</u> カレーライス あさりのサラダ くだもの 	18 <u>782kcal</u> 味噌うどん かぼちゃのいとこ煮 くだもの 	19 <u>786kcal</u> ほうれん草ピラフ 豆腐ナゲット(ケチャップソース) ヨーグルト和え 	20 <u>842kcal</u> ごはん 白玉汁 鮭の焼きづけ 紅白なます 	21 <u>795kcal</u> 角食(いちごジャム) イタリアンスープ フライドチキン ビーンズサラダ 
◆精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご しょうが にんにく グリーンピース 小麦粉 カレー粉 カールウ ケチャップ 鶏がらスープ ◆あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆くだもの	◆小麦粉 鶏肉 しょうが にんにく ごま油 みそ ごま油揚げ つと しいたけ ほうれん草 ねぎ 削り節(ムロ) 昆布 ◆かぼちゃ 小豆 白玉 ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく コーン ほうれん草 ◆豆腐 鶏肉 玉ねぎ 卵 かたくり粉 パン粉 ケチャップ ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 ヨーグルト	◆精白米 ◆白玉 鶏肉 つと 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ しいたけ 削り節(ムロ) 昆布 ◆鮭 小麦粉 かたくり粉 しょうが ◆大根 人参	◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン いちごジャム ◆ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 鶏がらスープ 鳥がら ◆鶏肉 にんにく 牛乳 小麦粉 かたくり粉 ◆手豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 玉ねぎ
24 振替休日 	25 <u>737kcal</u> しょうゆラーメン さつまいもグラッセ くだもの  ◆小麦粉 豚肉 ムナ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 くきわかめ 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し ◆さつまいも パター 牛乳 ◆くだもの	<h2>給食で使用する食材について</h2> <p>海産物には、小さなえびやかに、貝殻が混入している場合がありますので、食物アレルギーのある方は十分にご注意ください。</p> <h3>今月のくだもの(予定)</h3> <p>みかん  りんご  いちご  パイン(冷東) </p> <p>給食の時間に机に敷く「ランチマット」、給食当番は身につける「エプロン、三角巾、マスク」を忘れずに!</p>		

12月22日は「冬至」です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗り切りましょう。

18日は、ゆでた「あずき」に「かぼちゃ」を入れて作る「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。厄除けの力がある「あずき」とかぜ予防に効果的な「かぼちゃ」が合わさった料理となっています。

