



給食だより



平成31年4月25日(木)発行 札幌市立幌東中学校

新年度が始まり、3週間が経とうとしています。新しいクラス・学年には慣れたでしょうか？そろそろ疲れも出てくる頃ですので、体調を崩さないよう栄養と休養をしっかりとるようにしましょう。

朝食を食べて脳に栄養を！！



脳を働かせるために重要な食事とは??

脳のエネルギーとなる栄養は、おもに**ブドウ糖**です。ブドウ糖はごはんやパンなどの炭水化物が分解されてできます。そのため、主食をしっかりと食べることが大切です。しかし、主食だけを食えばよいわけではありません。**ブドウ糖を体の中で使うためには、様々な栄養素が必要**です。また、**脳の神経を増やしたり太くするためにはたんぱく質が必要**となります。主食だけではなく、主菜や副菜などもバランスよく食べましょう。



朝食をとると学力も気力もアップする?!



文部科学省の「平成30年度全国学力・学習調査」の結果によると、**朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の平均正答率が高い**傾向にあります。また、別の調査では、**朝食を毎日食べている児童生徒の方が欠食傾向にある児童生徒に比べて「何もやる気が起こらない」など不調を訴える割合が低い**傾向にあります。



朝ごはんをおいしく食べるためには…

早起きをする



早く起きると、時間に余裕ができ、お腹もすいてきます。

時間を決める



同じ時間に食べると、次第に習慣になります。

夜食は控える



夜遅くに食べると、朝に食欲がわきません。

端午の節句

端午の節句は古代中国の邪気をはらう行事と日本の田植え前の厄をはらう女性の祭りが結びついたとされています。江戸時代ごろからは、男の子の祭りへと変わりました。こいのぼりを立てて武者人形を飾り、ちまきやかかしもちを食べて祝う習わしがあります。



かしもち



ちまき



給食試食会のお知らせ

今年度の給食試食会は、**5月30日(木)**に開催されます。試食会のメニューは、「コーンピラフ、豆腐ナゲット、フルーツミックス」です。また、栄養士より給食に関するお話を予定しています。

後日、申込用紙が配付されますので、ぜひ多くの保護者の皆様のご参加をお待ちしております。



*献立は裏面の予定献立にも掲載しています。

5月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。果物は変更する場合があります。

月	火	水	木	金
6 振替休日 	7 <u>768kcal</u> スタミナ丼 みそ汁 くだもの 	8 <u>789kcal</u> パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ 牛乳プリン 	9 <u>812kcal</u> ひじきごはん  みそ汁 豚肉のカレーフライ	10 <u>833kcal</u> ごはん かわいい唐揚げ(みそだれ) 小松菜スープ  きんぴら
	◆精白米 豚肉 ムナ 人参 もやし たら 玉ねぎ りんご しょうが にんにく トウバンジャン かたくり粉 ごま油 ごま ◆豆腐 わかめ ねぎ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆くだもの	◆小麦粉 ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく パセリ カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト 鶏がらスープ ◆厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま ◆牛乳プリン	◆胚芽米 大麦 昆布 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき 人参 グリーンピース ◆豆腐 小松菜 えのきたけ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆豚肉 カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール	◆精白米 ◆かわいい かたくり粉 みそ ごま油 ごま ◆ベーコン 小松菜 春雨 コーン 鶏がらスープ 昆布 削り節(ムロ) ◆牛肉 あさり ごぼう 人参 トウバンジャン ごま油 ごま
13 <u>895kcal</u> 黒コッパパン コーンシチュー 白身魚のクラッカー揚げ くだもの 	14 <u>842kcal</u> かき揚げ丼 みそ汁 ごま和え 	15 <u>785kcal</u> 肉うどん ごまポテト 枝豆 	16 <u>767kcal</u> チキンライス ちくわチーズつめフライ 小松菜とベーコンのサラダ 	17 <u>794kcal</u> ごはん けんちん汁(しょうゆ味) ごまザンギ  しょうが和え
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆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 ◆たら 小麦粉 卵 クラッカー ◆くだもの	◆精白米 えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 かたくり粉 削り節(ムロ・宗田) ◆キャベツ 油揚げ みそ 削り節(ムロ) 昆布 ◆ほうれん草 もやし ごま	◆小麦粉 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎたけ 削り節(ムロ) 昆布 ◆じゃがいも ごま ◆枝豆	◆胚芽米 大麦 バター トマト缶 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース ケチャップ ◆ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 ◆ベーコン 小松菜 もやし ごま	◆精白米 ◆鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 削り節(ムロ) 昆布 ◆鶏肉 しょうが にんにく 卵 かたくり粉 ごま ◆ちくわ 小松菜 もやし しょうが
20 <u>738kcal</u> あげぱん  ポテトスープ あさりのスパゲティサラダ	21 <u>780kcal</u> ごはん  肉じゃが アスパラの天ぷら おかからりかけ	22 <u>745kcal</u> みそラーメン シナモンポテト くだもの 	23 <u>827kcal</u> ビビンバ 野菜コロッケ ヨーグルト和え 	24 <u>843kcal</u> ごはん 厚揚げのカレーソース おひたし  ミニトマト
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン ◆ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 鶏がらスープ 鳥がら ◆あさり しょうが スパゲティ きゅうり 人参 みそ ごま油 ごま	◆精白米 ◆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらす たけのこ 人参 切り干し大根 たもぎたけ しいたけ しょうが みそ 昆布 ◆アスパラ 小麦粉 卵 ◆しらす かつお節 のり ごま	◆小麦粉 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ごま みそ トウバンジャン ごま油 もやし ムナ ほうれん草 ねぎ 干し 昆布 わかめ 鳥がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつまいも ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ムナ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン 人参 ほうれん草 もやし ごま ◆じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリーンピース スキムミルク 小麦粉 パン粉 ごま ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 ヨーグルト	◆精白米 ◆厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが にんにく カレー粉 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 鶏がらスープ ◆小松菜 白菜 かつお節 ◆ミニトマト
27 <u>792kcal</u> イカバーガー(照り焼ソース) アスパラのグラタン くだもの 	28 <u>880kcal</u> ごはん  豆腐の中華煮 ひじき入りぎょうざ 切り干し大根のナムル	29 <u>822kcal</u> 山菜うどん アメリカンドック くだもの 	30 <u>794kcal</u> コーンピラフ  豆腐ナゲット  フルーツミックス	31 <u>883kcal</u> ハヤシライス 小松菜サラダ パイン缶詰 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン いか たら 玉ねぎ かたくり粉 卵 ◆アスパラ ベーコン マカロニ 玉ねぎ 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 パン粉 ◆くだもの	◆精白米 ◆豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ しいたけ きくらげ しょうが にんにく ごま油 かたくり粉 ◆豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 長ねぎ かたくり粉 ごま油 しょうが しいたけ 小麦粉 ◆切り干し大根 ほうれん草 人参 ハム ごま ごま油 トウバンジャン	◆小麦粉 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎたけ なめこ しいたけ 長ねぎ ほうれん草 削り節(ムロ・宗田) 昆布 ◆豚肉 水あめ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 ケチャップ ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ ◆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 夏みかん缶	◆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 グリーンピース 小麦粉 カレー粉 トマトピューレ ケチャップ トマト缶 ハヤシライス 鶏がらスープ ◆ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 ◆くだもの

給食で使用する食材について

塩わかめ、しらす干しには、小さなえびやかに、貝類が混入しているおそれがありますので、食物アレルギーのある方はご注意ください。

今月のくだもの(予定)

