

5月 給食だより



札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

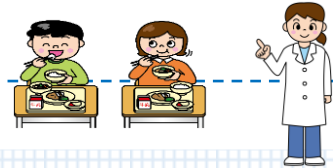


風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1カ月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食 を決まった時間 に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	--	---

最近の研究では・・・

国立がん研究センターが実施した研究では、近年の食習慣の変化を踏まえた新しい「日本食パターン」を設定し、健康効果を検証しています。その研究の中で「特定の食品の摂取」ではなく、「組み合わせとしての食事のパターン」が健康に影響するという結果が出ました。つまり、**全体的にバランスの良い食事を摂取していると健康が維持できる可能性がある**ということです。「バランスの良い食事」はよく聞かれている言葉ですが、改めて健康維持に関係することがわかりました。大事な試験や試合等で、力を最大限発揮するためにも、運動・睡眠と合わせて日々の食事意識できると良いです。



お知らせ



北海道の食材や料理を紹介していきます



令和4年度から南区の小中学校で、「北海道を食べよう」をテーマに北海道の料理や食材を紹介する取り組みを続けています。北海道は日本最大の食料生産地であり、全道で様々な食材が生産されています。また、各地で名産やご当地メニューが色々あります。給食に北海道の食材や料理を取り入れ、生徒に資料や放送で積極的に伝えていきたいと思っています。提供メニューについては6月の給食だよりで詳しくお伝えします。





5月 予定献立



月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 背割りロップ アスパラのグラタン セルフドック ジュシーオレンジ <small>背割りコッパバングリーンアスパラガス ベーコン(バラ) マカロニ たまねぎ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 食塩 白こしょう 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ/ポークウイナー ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン/ジュシーオレンジ</small>	8 豚ミックス丼 みそしる パン缶 <small>白飯 豚肉もも しょうが 厚揚げ かたくり粉 小麦粉 なたね油 揚げ油 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん 白ごま/凍り豆腐 わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/パン缶詰</small>
11 パスタカレーソース フレンチポテト <small>ソフトパスタ 豚ひき肉 豚レバー チップ 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご セロリー しょうが にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ/じゃがいも なたね油 揚げ油 食塩 黒こしょう/</small>	12 あさりごはん チキンカツ ごま和え <small>米 おおむぎ 昆布 あさり しょうが 本みりん 清酒 油揚げ にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ しらたき グリンピース サラダ油 きび砂糖 醤油 食塩 だし汁/鶏肉もも 白ワイン 食塩 黒こしょう 小麦粉 全卵 パン粉 なたね油 揚げ油/こまつな もやし 白すりごま きび砂糖 醤油/</small>	13 ごはん 豆腐のトロトロ煮 ししゃものピリから揚げ ナムル <small>白飯豆腐(木綿) 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 清酒 食塩 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ/カラフトししゃも(子持ち) 清酒 かたくり粉 小麦粉 なたね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 本みりん トウバンジャン/ハム(ロース) ほうれんそう もやし にんじん 醤油 きび砂糖 ごま油 トウバンジャン 白ごま/</small>	14 横割りパン ベーコンシチュー 大豆豆腐ハンバーグ あさりのガトとサラダ <small>横割りパンズベーコン(バラ) じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ/豆腐ハンバーグあさり しょうが 醤油 本みりん 小麦粉 かたくり粉 なたね油 揚げ油 きゅうり キャベツ にんじん 穀物酢 きび砂糖 からし ごま油 白ごま/</small>	15 かき揚げ丼 味噌汁 ジュシーオレンジ <small>白飯 むきえび あさり さくらえび 素干し たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 切り干し大根 小麦粉 全卵 なたね油 揚げ油 醤油 きび砂糖 清酒 本みりん かたくり粉 むろあじ 宗田/厚揚げ こまつな 白みそ 赤みそ むろあじ 昆布/ジュシーオレンジ</small>
18 沖縄そば サターアングギー パン缶 <small>ソフトラーメン 豚肉もも しょうが にんにく 醤油 清酒 きび砂糖 本みりん こねぎ ほうれんそう 食塩 黒こしょう 豚骨 昆布 煮干し たまねぎ にんじん/小麦粉 ベーキングパウダー 白ごま 全卵 サラダ油 黒砂糖 なたね油 揚げ油/パン缶詰</small>	19 ビビンバ 野菜ロケッ 黄桃缶 <small>米 おおむぎ 清酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく サラダ油 きび砂糖 本みりん ごま油 トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま 穀物酢 唐辛子(一味)/ポテトコロケ(野菜) なたね油 揚げ油/黄桃缶詰</small>	20 ごはん ピリからすき焼き チキンナゲット たたききゅうり <small>白飯豚肉肩 醤油 きび砂糖 本みりん 清酒 サラダ油 焼き豆腐 しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ たまぎたけ 白すりごま ごま油 唐辛子(一味) トウバンジャン にんにく しょうが りんご/鉄腕チキンナゲット なたね油 揚げ油/きゅうり 食塩 醤油 きび砂糖 ごま油 白ごま/</small>	21 黒コッペパン ポーククリームシチュー 小松菜サラダ ジュシーオレンジ <small>黒コッペパン豚肉肩 白ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 食塩 白こしょう 鶏がらスープ/ハム(ロース) 緑豆はるさめ ひじき 醤油 きび砂糖 こまつな 穀物酢 ごま油 からし/ジュシーオレンジ</small>	22 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 いわしのかりかりフライ おひたし <small>白飯豆腐(木綿) 豚肉もも 清酒 ピーマン 長ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく サラダ油 醤油 きび砂糖 オイスターソース 黒こしょう かたくり粉 鶏がらスープ/いわしのかりかりフライ なたね油 揚げ油/こまつな はくさい 糸かつお 醤油/</small>
25 山菜うどん ごまだんご 洋なし缶 <small>ソフトめん 鶏肉むね 清酒 油揚げ つと 地たけのこ かき水煮 わらび たもぎたけ なめこ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 だし汁 長ねぎ ほうれんそう 本みりん 穀物酢 唐辛子(一味) むろあじ 宗田 昆布/白玉もち 黒すりごま きび砂糖 食塩/なし缶詰</small>	26 といめし ぶりの南部揚げ からし和え <small>米 おおむぎ 醤油 清酒 食塩 鶏がらスープ 鶏肉むね 鶏肉もも しょうが たまねぎ サラダ油 本みりん きび砂糖/ぶり切り身 醤油 食塩 黒こしょう 清酒 小麦粉 全卵 白ごま 黒ごま なたね油 揚げ油/焼き竹輪 こまつな キャベツ 醤油 きび砂糖 からし/</small>	27 ごはん けんちんじる サバのソース焼き おかかふいかけ <small>白飯鶏肉もも 清酒 豆腐(木綿) つきこんやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 醤油 食塩 むろあじ 昆布 宗田/さば切り身 しょうが 清酒/ウスターソース きび砂糖 赤みそ 白ごま 小判型/しらす干し 清酒 醤油 食塩 糸かつお きび砂糖 切りり 白ごま/</small>	28 揚げパン 麦入野菜スープ ラーメンサラダ <small>コッペ無包装 なたね油 揚げ油 グラニュー糖 シナモン/ベーコン(バラ) にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ おおむぎ 醤油 食塩 白こしょう 白ワイン 鶏がらスープ 鳥がら/生ラーメン ハム(ロース) きゅうり もやし ホールコーン にんじん 醤油 穀物酢 きび砂糖 ごま油 からし 白ごま/</small>	29 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ <small>白飯 豚ひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 たまねぎ にんにく 大入水 小麦粉 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 赤みそ 赤ワイン 食塩 黒こしょう オールスパイス ナツメグ シナモン/ハム(ロース) こまつな ほうりコーン 白ごま サラダ油 きび砂糖 穀物酢 醤油 黒こしょう/</small>

