

冬休み
& 1月号

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)

1月予定献立

	火	水	木	金
<p>配付した給食便り で抜けてしまっ ておりました。</p> <p>成人の日</p> 	<p>14 角食・ブルーベリージャム 醤油ワタンスープ お好み揚げ フルーツゼリー</p> <p>ワタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長葱・生姜・にんにく/あさり・えび・さくらえび・いか・ベーコン・きゃべつ・切干大根・コーン・ひじき・糸鰹・青のり/みかん缶・パイン缶・桃缶・りんご缶・粉寒天</p>	<p>15 2・3年給食なし 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ ヨーグルト</p> <p>豚肉・牛肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・レーズン・小麦粉・カレー粉・トマト缶・オールスパイス/ハム・キャベツ・胡瓜・コーン・ごぼう・ごま</p>	<p>16 和風スパゲティ レバー入りメンチカツ フルーツ白玉</p> <p>スパゲティ・豚肉・生姜・ちくわ・玉ねぎ・きゃべつ・えのき・しめじ・たもぎ苜・椎茸・人参・生姜・にんにく・バター・のり/⑩牛肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・大豆たんばく・ケチャップ・パン粉/みかん缶・パイン缶・桃缶・梨缶・夏みかん缶・白玉</p>	<p>17 1年スキー とりめし つみれ汁 サケフライ</p> <p>胚芽精米・大麦・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/すりみ・焼き豆腐・生姜・味噌・大根・人参・豆腐・ねぎ・片栗粉/⑩鮭・小麦粉・コーンスターチ・大豆たんばく・片栗粉</p>
<p>20 とり天丼(甘酢たれ) けんちん汁 しょうが和え</p> <p>鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー・醤油・こねぎ・酢・みりん/鶏肉・豆腐・こんにゃく・大根・ごぼう・長葱・味噌/小松菜・もやし・生姜</p>	<p>21 ソフトフランスパン 豆よせフライ コーンシチュー あさりのスパゲティ サラダ</p> <p>すりみ・焼き豆腐・卵・枝豆・大豆・片栗粉・パン粉・ごま/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・パセリ・スキムミルク・バター・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ/あさり・生姜・スパゲティ・胡瓜・人参・味噌・ごま・ごま油</p>	<p>22 リザーブ給食 ごはん 豚汁 おひたし ①かれい唐揚げ ②さんま煮付け</p> <p>豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長葱・生姜・味噌/小松菜・白菜・糸かつお/【かれい唐揚げ】 ⑩かれい・でん粉・大根・生姜 or 【さんま煮付け】 さんま・生姜</p>	<p>23 塩ラーメン シナモンポテト くだもの(柑橘系)</p> <p>ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長葱・ほうれん草・塩わかめ・ごま油・鶏ガラ・豚骨/さつまいも・グラニュー糖・シナモン</p>	<p>24 チキンウインナー ライス ちくわチースつまフライ もやしのごまサラダ</p> <p>胚芽精米・大麦・バター・マト缶・カットチキンレバーウインナー(豚肉・鶏肉・ひじき・水飴・牛乳)・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</p>
<p>27 厚揚げ入り肉炒め丼 にらたまスープ くだもの(柑橘系)</p> <p>豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・ごま・ごま油・ウスターソース/卵・豆腐・にら</p>	<p>28 2年スキー ツイストパン ほうれん草グラタン チキンナゲット くだもの(パイン缶)</p> <p>ベーコン・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ/⑩鶏肉・植物性たんばく質・乾燥おから・小麦粉・クッキー・でん粉・コーンフラワー・米粉等</p>	<p>29 ごはん 麻婆豆腐 揚げエビシウマイ 磯和え</p> <p>豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長葱・椎茸・味噌・オイスターソース・ごま油・豆板醤・唐辛子・片栗粉/⑩えび・たら・玉ねぎ・豚脂・でん粉・小麦粉・植物性たんばく・えびエキス・えびパウダー/ほうれん草・白菜・のり</p>	<p>30 カレーうどん ごまポテト くだもの(柑橘系)</p> <p>ソフトめん・鶏肉・つと・油揚げ・人参・玉ねぎ・ごぼう・椎茸・ほうれん草・たもぎ苜・長葱・小麦粉・カレー粉・カレー/ルウ/じゃが芋・すりごま</p>	<p>31 1年スキー 深川めし 味噌汁 豚肉のカレーフライ</p> <p>胚芽精米・大麦/あさり・生姜・人参・ごぼう・葉大根・出汁/厚揚げ・小松菜・たもぎ苜・味噌/豚肉・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉</p>

札幌産のお米を使用します

札幌市では地場産物の活用を進めるため、札幌市でとれたお米を1月に市内全校の給食で使用します。品種は簾舞・藤野・茨戸・生振地区の「ななつぼし」です。地元でとれたお米を味わいましょう！
※なくなり次第、石狩管内・南空知地区産の「ななつぼし」を使用します。



柑橘がおいしい季節です

柑橘に多く含まれている栄養素で有名なのは「ビタミンC」ですが、実は「ビタミンP」も多く含まれています。ビタミンPは皮や白い筋の部分などに特に多く含まれており、ビタミンCの吸収を助け、毛細血管を丈夫にし、血流改善などを助けてくれる成分です。血管を丈夫にすることは、免疫力を高めることに繋がります。
1・2月の給食では、みかん・ぼんかん・天草オレンジ・デコポンなどの柑橘を提供する予定です。





給食週間を終えて・・・

給食週間にちなんで生徒たちに、給食川柳を書いてもらいました。心温まる川柳や、おもしろい給食川柳などがたくさんありましたので、いくつか御紹介します。給食掲示板にも引き続き掲示いたしますので、御来校の際はぜひお立ち寄りください。

食べ物を 粗末にしないで 完食を	たくさん 給食作り ありがとう	給食を もぐもぐごまん おいしいね 作っているのは みんなの笑顔	学養を 考え毎日 残さずに	いただきます たくさんの人に 感謝して	学養と 味の両立 最高だ	毎日が アイスだったら うれしいな	良いにおい 空腹さそう 四時間目
九年間 おいしい給食 ありがとう	暑い日の 冷たいうどんは 涼しけり	給食と さよならするのは 残念だ	牛乳も おいしい季節に なりました	温かい 思い伝わる 給食で	白飯は 噛めば噛むほど くせになる	一組の おかわりじゃんけん 人多し	楽しみに いつも待つてる 給食を
いただきます 感謝をこめて ていねい	愛情と 皆の力が 給食に	給食で 心も体も 温まる	好き嫌い せずに食べると 満腹だ	中学生 新しいメニュー 楽しみだ	揚げパンは シナモンよりね きなこ派だ	本日の おいしい給食 なんだろう	給食を みんなで囲むと おいしいな

受験を応援！頭を働かせるには朝食が鍵！

頭も体も、食べたもので成長します。成長期のお子さんにとって、何をどう食べるかはとても大事なことです。体力も気力もいる受験。頑張るお子さんを食事の面からサポートしましょう！

朝ごはん



● 主食+主菜をそろえましょう

主食から「脳のエネルギー源になる炭水化物」を、主菜から「体温を上げるたんぱく質」をとりましょう。主食を食べても主菜が欠けると、体温はあまり上がらず、頭がぼんやりしがちです。さらに、温かい汁物をプラスできると、気持ちが落ち着き、からだも温まるのでおすすめです。



主食・主菜のそろった朝ごはんを食べている御家庭は6割！
(6月実施食生活アンケート結果より)
せっかくだからもうワンランクUP！



「何を食べるか」はもちろん大切ですが、食べたものを自分の力とするためには、「しっかり消化させること」も大切です。食べ物は、消化されてはじめて、栄養素として体の中ではたります。ごはんと主菜、汁物のようなメニューでも、消化されるまでに3～4時間かかります。油ものを入れると5時間近くかかります。

大事な試験の最中、朝ごはんはまだ消化中・・・なんてことにならないよう、朝ごはんの内容と一緒に、食べる「時間」も考えてみてください。