

11月

給食だよ



札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

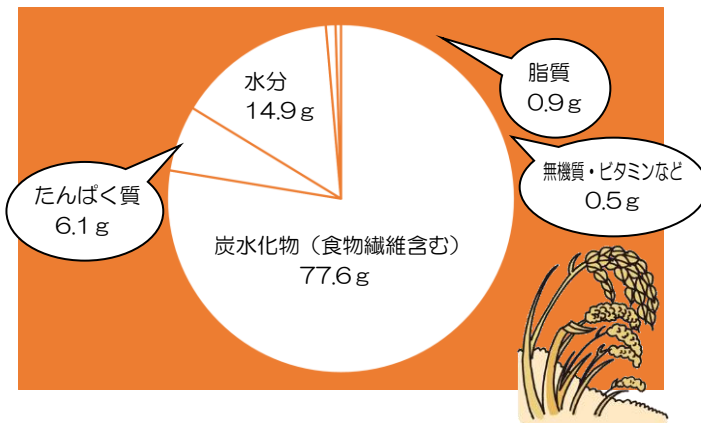
2025・10・30

新米の季節です

何かと話題のお米ですが、今年も実りの秋を迎え、新米が出回ります。
主食として「ごはん」を食べると、体にどのようなよいことがあるのか、ご紹介します。



お米の栄養（100gに含まれる栄養成分）



お米の主成分は炭水化物です。
炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖になり、私たちの脳や体を動かすエネルギーとなります。ブドウ糖は脳のエネルギーになる唯一の栄養源です。
さらに、お米は炭水化物の他にもたんぱく質やビタミン・ミネラルが含まれています。脂質が少ないのも大きな特徴です。



色々なおかずにあいます

ごはんは淡泊な味なので色々な料理と組み合わせることができます。

ごはんを中心に肉や魚、野菜や海藻などを組み合わせる日本型食生活（主食・主菜・副菜・汁もの）を意識する事で、栄養バランスのとれた食事をとることができます。



「ごはん」は太る？



お米は「炭水化物」が多いので太ると思われがちですが、ごはんは粒のまま食べるのでよく噛むことができ、消化吸収がゆっくり進むので血糖値の上昇が抑えられます。食物繊維も含まれるので便秘解消にも効果的です。

どのような食事でも摂取エネルギーが消費量よりも多ければ、余ったエネルギーが脂肪として蓄積されます。摂取エネルギーと代謝量のバランスが重要なのであり、「ごはん=太る」というわけではありません。



27日はリザーブ給食です

今回のリザーブ給食は「主食の働きを知って、適切な量のごはんを食べよう」をテーマに、「マーボー豆腐」か「肉そぼろ」のどちらかを選び、ごはんのにのせて食べます。どちらもごはんがすすむおかずです。生徒はすでに献立を選択しています。お子さんはどちらを選んだでしょうか。給食でもしっかり主食を食べ、毎日を元気に過ごしてほしいと思います。



11月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 - 塩ラーメン - きなこポテト - みかん	5 - 焼豚チャーハン - 南瓜コロッケ - 柿	6 - チキンカレー - 野菜の 醤油漬け	7 - 横割りバンズ - あさりのチャウダー - メンチカツ (ケチャップソース) - スライスチーズ - 大根サラダ
10 - 鶏ミックス丼 - 味噌汁 (高野豆腐・わかめ) - りんご	11 - 五目うどん - チーズフォンデュ サンドコロッケ - 国産温州 みかんゼリー	12 - ごぼうピラフ - さんまごまフライ - 磯和え	13 - ごはん - 石狩鍋 - 野菜春巻 - のりの佃煮	14 - 黒コッペパン - ポテトグラタン - あさりのサラダ - 黄桃缶
鶏肉・しょうが・小麦粉・かたくり粉・厚揚げ・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・ごま・凍り豆腐・わかめ・長ネギ・味噌	鶏肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・ごぼう・長ネギ・干しいたけ・たまごだけ/ばれいしょ・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・米粉・大豆・みかん果汁	胚芽精米・大麦・豚肉・長ネギ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉	鶏肉・カレー粉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・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・カレールウ・ケチャップ/大根・きゅうり・にんじん・水あめ	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・大豆・でん粉・ケチャップ/大根・まぐろ・水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油
17 - ごはん - じゃがいも そぼろ煮 - ひじき入りぎょうざ - しょうが和え	18 - パスタボンゴレ - フレンチポテト - スイート グレープゼリー	19 - エスカロップ - ほうれん草と コーンのサラダ	20 - ごはん - 豆腐の オイスターソース煮 - かれい唐揚げ (おろしソース) - おひたし	21 - ロールパン - ポトフ - 白身魚フライ - パイン缶詰
鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大豆・切干大根・さやいんげん・干しいたけ・しょうが・味噌・キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ネギ・でん粉・ごま油・しょうが・しいたけ・ホタテエキス・かきエキス・小麦粉/ほうれん草・もやし・しょうが	あさり・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・味噌/冷凍フレンチポテト/ブドウ果汁	胚芽精米・大麦・バター・パセリ・たけのこ・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・カレー粉/ハム・ほうれん草・コーン・ごま	豆腐・豚肉・ピーマン・長ネギ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・かたくり粉/かれい・大根・しょうが・かたくり粉/小松菜・もやし・糸かつお	ポークフィッシュ・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・大根/たら・小麦粉・卵・パン粉
24 振替休日 	25 - カレーラーメン - 白花豆コロッケ - 黄桃缶	26 - ビビンバ - エビバーグ (バーベキューソース) - フルーツミックス	27 リザーブ給食 - マーボー豆腐丼 - 肉そぼろ丼 - 日本海産 ホッケフライ - ミニトマト	28 - 角食 - ポテトスープ - チキンカツ - きなこクリーム
	豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・白菜・にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・長ネギ・わかめ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・味噌・トマトピューレ・りんご/白豆・じゃがいも・バター・パン粉・でん粉・大豆	胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・ごま油・豆板醤・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま/えび/だるすり身・玉ねぎ・でん粉・卵白・はちみつ・しょうが・にんにく/くだもの缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつめかん)	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ネギ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・豆板醤・かたくり粉/鶏肉・切干大根・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・ひじき/ほったけ・パン粉・小麦粉・大豆油・どうもろこし/でん粉・じゃがいも/でん粉・さつまいも/でん粉・小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー	ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・パセリ/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター

☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響（青果物など）で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の／は、献立の区切りです。

☆小魚（しらす干しなど）や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。