



12月給食だより

令和元年(2019年)年11月30日

札幌市立藤野中学校

札幌市立簾舞中学校



簾舞産のお米を、おいしく食べよう!


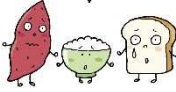
地産地消


12月9日(月)の「わかめご飯」は、簾舞で今年の秋に収穫された「ななつぼし」の新米です。石山通りにある「JA さっぽろ」より購入しました。地元で収穫されたお米を食べることは、その土地を大事にすることにもつながります。自宅のまわりや、車で通る道から、稲が刈り取られた田んぼを見ることが出来ると思います。大切に育てられたお米をおいしく頂きましょう。

< 12月の予定献立 >

*果物や野菜は入荷がない時、変更になる場合があります。《牛乳200mlは、毎日つきます》

*あさり・しらすにはエビ・カニ等の魚介類が混入している場合があります。

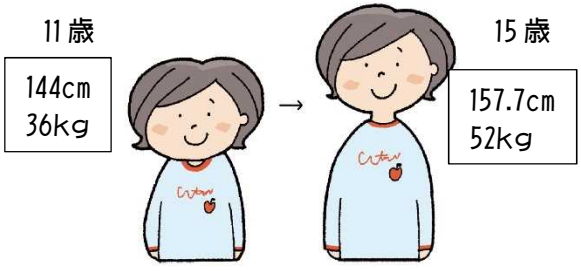
月	火	水	木	金
2 801kcal とりごぼうごはん みそ汁 豚肉の竜田揚げ	3 871kcal ごはん 白玉汁 ほっけのみそ焼き のりとあさりの つくだ煮	4 767kcal 角食 白菜と肉ボールの クリーム煮 ハムコーンサラダ チョコクリーム	5 837kcal 豚ミックス丼 紅白なます みかん	6 777kcal しょう油ラーメン 大学芋 りんご
胚芽精米、大麦、鶏挽肉、焼き豆腐、生薑、白味噌、ごぼう人参、油揚げ、赤味噌、白ごま/キャベツ、油揚げ、みそ/豚肉、でん粉、小麦粉、生姜/	白玉、鶏肉、高野豆腐、つと、ほうれん草、干し椎茸、大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ/ほっけ、生姜、みそ、白ごま/あさり、生薑、のり、ひじき	白菜、タラすり身、豆腐、玉ねぎ、でん粉、豚挽肉、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、牛乳、豆乳、チーズ/ハム、ホールコーン、キャベツ、ごま油/チョコレートココア、豆乳、コーンスターチ	豚肉、生姜、厚揚げ、筍、にんじん、ピーマン、小麦粉、でん粉、白ごま/大根、人参 	豚肉、玉ねぎ、にんじん、白ごま、メンマ、生姜、にんにく、もやし、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ/さつまいも、ごま/
9 802kcal ★本日のみ、簾舞産のななつぼしを使います。 わかめごはん ししゃもの カレー天ぷら 豚汁	10 827kcal ごはん マーボー豆腐 ナムル  炭水化物ぬきはししないでね	11 785kcal 背割りコッペパン あさりの チャウダー チリドック りんご	12 840kcal ごはん 厚揚げの カレーソース 磯あえ ミニトマト	13 788kcal きつねうどん チーズポテト みかん
簾舞・藤野のお米大麦、炊き込みわかめ、白ごま//カラフトシシャモ(子持ち)、でん粉、小麦粉、卵/豚肉、じゃが芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ みそ	豆腐、豚挽肉、長ネギ、生姜、にんにく、豆板醬、人参、干し椎茸、赤味噌、オイスターソース、ごま油、でん粉/大豆もやし、ほうれん草、人参、ハム、白ごま、ごま油、白ごま、豆板醬	あさり、ベーコン、じゃが芋玉ねぎ、人参、パセリ、バター牛乳、スキムミルク、チーズ、/ポークフランク(チリソース*マトピューレケチャップ、玉ねぎ、ソース)	厚揚げ、豚ひき肉、にんじん、玉ねぎ、生姜、にんにく、小麦粉、ウスターソース、ケチャップ、油、カレールー/小松菜、白菜、のり	油揚げ、鶏肉、ほうれん草、長ねぎ、たもぎ茸、干し椎茸/じゃが芋、バター、牛乳、チーズ、スキムミルク

<p>16 849kcal ツナライス さんまごまフライ 小松菜と ベーコンのサラダ</p>	<p>17 854kcal カレーライス コールスロー サラダ</p>	<p>18 791kcal イタリアンスープ フルーツミックス <リザーブ給食> ★フィッシュ チーズバーガー または ★豆腐バーガー</p>	<p>19 840kcal 厚揚げ入り 肉炒め丼 ワカメスープ 紅まどんな </p>	<p>20 756kcal ★冬至献立★ 五目うどん かぼちゃの いとこ煮 (学校で小豆を煮ます) みかんゼリー</p>
<p>胚芽精米、大麦、バター、マグロ、豆腐、ごぼう、しいたけ、にんにく、バターグリーンピース/さんま、生姜、小麦粉、卵、ごま、パン粉、/小松菜 ベーコン もやし 白ごま</p> 	<p>鶏肉、じゃがいも、人参 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、油/キャベツ、人参、ホールコーン</p> 	<p>ベーコン、マカロニ、玉ねぎ、ホールコーン パセリ じゃがいも、にんにく/ 缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)/ <リザーブ給食> ★たら、小麦粉、でん粉、鶏肉 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 米粉・油・スライスチーズ/ケチャップソース ★豆腐、鶏挽肉、玉ねぎ、でん粉、パン粉、卵、油/ケチャップソース</p>	<p>豚肉、メンマ、にんじん、もやし、小松菜、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、でん粉、白ごま、ごま油/豆腐 わかめ 干しいたけ、長ネギ、白ごま、ごま油</p> 	<p>鶏肉、油揚げ、人参、ほうれん草、ごぼう、長ネギ、干し椎茸、たまごだけ/かぼちゃ、小豆、白玉もち/みかん果汁</p> <p>今年の冬至は12月2日(日)です。昼が一番短い日です。明日からまた、少しずつ昼が長くなります。</p>

<p>23 808kcal ほうれん草ピラフ チキンアーモンド フライ ヨーグルト和え</p>	<p>24 862kcal ごはん じゃが芋の そばろ煮 ひじき入り ぎょうぎ おひたし</p>	<p>25 772kcal ミートあえ スパゲティ さわらの オートミールフライ あさりのサラダ</p>
<p>胚芽精米、大麦、バター、ベーコン人参、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草、油/鶏肉、小麦粉、卵、アーモンドパン粉、油/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨)ヨーグルト/</p>	<p>じゃがいも 豚ひき肉、玉ねぎ 人参 大豆 切干大根 グリンピース しいたけ しょうが、赤みそ/豚挽肉、鶏肉、生姜、にんにく、キャベツ、ニラ、大豆、でん粉、玉ねぎ長ネギ、ひじき/ほうれん草、白菜、かつお節</p>	<p>スパゲティ、豚挽肉、大豆、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、油、小麦粉、トマト、パセリ/サワラ、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、油/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、白ごま</p>

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



症状別 かぜをひいた時の食事

<p>発熱・寒気</p> <p>水分  めん類 </p> <p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p>	<p>鼻水・鼻づまり</p> <p>汁物  スープ </p> <p>温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p>	<p>せき・のどの痛み</p> <p>アイスクリーム  ゼリー </p> <p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p>	<p>下痢・吐き気</p> <p>おかゆ  スープ </p> <p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。</p>
---	--	--	---

