

給食だより1月



2025・1・15
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

3学期 スタート!

いよいよ今日から3学期が始まりました。3学期は1年間のまとめの時期。3年生は、正念場を迎える人も多いことでしょう。まだまだ厳しい寒さが続きますので、バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動で体に抵抗力をつけましょう。また免疫力アップには、「笑うこと」も効果があるといわれています。笑顔で毎日を過ごせるような「食卓」を整えていけたらよいですね。

健康八ヶ条

- あ 朝・昼・晩 いつもバランス良い食事
- し じゅうぶんに食べて健康 野菜とくだもの
- た 食べ過ぎ・好き嫌い・ダイエットにはご用心
- も もっととろうよカルシウム
- げ 健康は、正しい知識と食習慣
- ん (う) 運動は、体づくりには欠かせない
- き 気をつけて! おやつのお食べ過ぎ
- に ニコニコ楽しくみんなで食事

栄養素

私たちは食物を食べ、その中の栄養素を体内に吸収して、毎日の活力をつくり出しています。

栄養バランスのとれた食事とは、異なった性質をもつ食品を、なるべく数多く組み合わせた食事のことです。

完全な食品はない

卵は栄養がある…牛乳は栄養がある…とよく言われますが、一つの食品で私達が必要とする全ての栄養素を含むものはありません。色々な食品を食べることではじめて、完全な栄養をとることができます。「頭で食べる」ことを心がけて、いろいろな栄養素をとれるよう、考えた食生活をするのが大切です。



味のよく分かる人間に

本物のだしの味、とれたての野菜や果物の味、旬の味といった大切な味を子どもたちはどれだけ知っているのでしょうか? インスタントの味が本物の味にならないように、味のよく分かる人になってほしいと思っています。



冬場に多い食中毒の原因・ノロウイルス (小型球形ウイルス: SRSV) に気をつけましょう。

食中毒といえば梅雨時期から初秋までの発生のピークですが、冬に発生する食中毒もあります。それがノロウイルスによる食中毒です。

感染の特徴…少量で感染し、発症率が高い。主症状は胃腸炎で、吐き気や嘔吐・下痢・腹痛・発熱などが生じます。

主な感染源…感染者の便中のウイルス・生ガキなどの2枚貝

予防対策…手洗いや調理器具の洗浄の徹底と十分な加熱調理



1月 予定献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| <p>お願い!</p> <p>・1月16日から給食が始まります。机の上に敷くランチマットを忘れずにもってきてください。</p> <p>また、給食当番の時には配膳を行うためのエプロン・三角巾(または帽子)・マスクも必要です。</p> <p>マスクは、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも構いませんが、毎回清潔なものを着用できるように用意をお願いいたします。</p> | | <p>15</p> <p>始業式</p>  | <p>16</p> <p>和風そぼろごはん みそ汁 揚げぎょうざ★</p> <p>米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布) / 片栗粉・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆・かたくり粉・小麦粉</p> | <p>17</p> <p>コッペパン ポークシチュー 切り干し大根のサラダ パイン缶★</p> <p>豚肉・生姜・にんにく・セリ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリンピース・小麦粉・パイン缶・トマトピューレ・ケチャップ・ホルトマト・鶏がらスープ/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやしきゅうり・ごま・みそ・ごま油</p> |
| <p>20</p> <p>肉炒め丼 みそ汁 いよかん</p> | <p>21</p> <p>カレーうどん フレンチポテト バナナ</p> | <p>22</p> <p>五目ごはん チキンカツ おひたし</p> <p>※宮の森中2年生スキー授業</p> | <p>23</p> <p>ご飯 白玉汁 ぶりのみそ照り焼き 紅白なます</p> | <p>24</p> <p>角食 白菜と肉ボールの クリーム煮 いかフライ★ チョコクリーム ※宮の森中1年生・5組スキー授業</p> |
| <p>米/豚肉・人参・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま/じゃが芋・にら・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)</p> | <p>ソフトめん・鶏肉・つと・油揚げ・玉ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ・ほうれん草・たもぎたけ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉・かたくり粉・だし汁(むろあじ・昆布) / フレンチポテト(じゃが芋・バター油)</p> | <p>はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/鶏肉・小麦粉・卵・パン粉/なばな・もやし・糸かつお</p> | <p>米/白玉もち・鶏肉・つと・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・だし汁(むろあじ・昆布・宗田かつお) / ぶり・みそ・生姜・ごま/大根・人参</p> | <p>豚肉・すりみ・焼き豆腐・玉ねぎ・かたくり粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・ホウレン草・鶏がらスープ/いか・パン粉・小麦粉・大豆・かたくり粉/豆乳・チョコレート・ココア・コンスタチ</p> |
| <p>27</p> <p>ご飯 豆腐のトロトロ煮 ちくわの磯辺揚げ おかかふりかけ</p> | <p>28</p> <p>塩ラーメン シナモンポテト みかん</p> | <p>29</p> <p>豆腐入りカレーピラフ 白花豆コロッケ★ フルーツミックス</p> <p>※宮の森中2年生スキー授業</p> | <p>30</p> <p>ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ ごま和え</p> | <p>31</p> <p>横割ハンズパン ポーククリームシチュー エビバーグ★ (照り焼きソース) パイン缶★ ※宮の森中1年生スキー授業</p> |
| <p>米/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・かたくり粉・鶏がらスープ/ちくわ・小麦粉・卵・青のり/しらす干し・糸かつお・切りのり・ごま</p> | <p>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・もやし・玉ねぎ・人参・白菜・ほうれん草・長ねぎ・塩わかめ・ごま油・ごま・スープ(鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・生姜) / さつま芋</p> | <p>はいが精米・大麦・バター・パセリ・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース/白花豆・マッシュポテト・バター・小麦粉・パン粉・かたくり粉・大豆/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)</p> | <p>米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・トウモロコシ・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら/スープ(鳥がら・昆布・煮干し) / カブ子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉/小松菜・もやし・ごま</p> | <p>豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・ホウレン草・鶏がらスープ/えび・たらすりみ・玉ねぎ・かたくり粉・卵白・はちみつ</p> |

◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです) ★印は加工品です。

◇牛乳200mlは、毎日つきます。

◇中濃ソースには、りんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇30日(木)のししゃもは、子持ち(魚卵あり)です。今月使用する切り身「ぶり」には、魚卵の混入はありません。