

給食だより

12月

札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校
令和元年11月29日

今年も早いもので、残り1ヶ月となりました。今年みなさんにとってどのような年でしたか？
これからの季節は、空気も乾燥しているため、風邪をひきやすくなります。またノロウイルスによる食中毒も流行します。手洗い、うがいを忘れず、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、体調を整えましょう。



主食の大切さを見直そう！

新米がお店に並び、お米が美味しい季節です。三食きちんと主食をとることが成長期の体には大切です。



主食とは？ 主食とは、米やパン、めん類などの穀類で、食事の中心になる食べ物です。主として炭水化物が多く含まれています。
主食は朝・昼・夕の3度の食事で必ず食べることが大切です。

炭水化物の働き

- 脳や神経系に対する唯一のエネルギー源
脳がきちんと働くためのエネルギー源は、糖質が分解された「ブドウ糖」だけ
- 即効性の高いエネルギー源
- 筋肉の運動や体温を維持
- 血糖として体内を循環し、エネルギーを供給するとともに、抵抗力や治癒力となる。

とり過ぎると・・・

- とり過ぎた分は、体内に脂肪として蓄えられるので、肥満の原因になる。

不足すると・・・

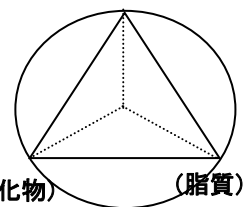
- 血糖が異常に低くなると、脳はエネルギー欠乏となり意識を失うこともある。
- 全身がエネルギー不足となり、疲労感が出て、集中力が無くなる。

食事はバランスが大切！主食もきちんと食べることが大切！



食事は、みなさんに必要な栄養素を、主食、主菜、副菜を揃えて、いろいろな食品からバランスよくとることが大切です。
エネルギーの割合では、**炭水化物約60%、たんぱく質約15%、脂肪約25%**がバランスの良い食事とされています。炭水化物を多く含む主食の量を少しに減らしてしまうと、バランスが悪くなるだけでなく、必要な栄養素がとれなくなってしまう。

(たんぱく質) 15%



(炭水化物) 60%

(脂肪) 25%

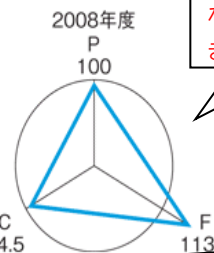
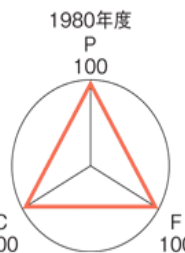
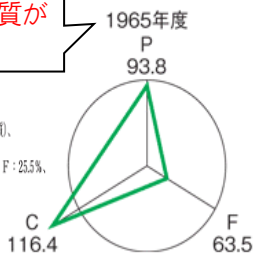
日本の食生活の変化

昔の日本人の食生活は、ごはんを中心としたものでしたが、次第に畜産物や油脂類の消費も増え、今から30年ぐらい前には、主食である米を中心として畜産物や果物などがバランスよく加わった健康的で豊かな食生活「日本型食生活」が実現した。しかし、その後脂肪の摂取量が多い欧米型食生活へと変化し、栄養のバランスの崩れが見られ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加が問題になっている。

PFC熱量比率の推移 (1980年度=100、供給熱量ベース)

和食中心の食事。炭水化物が多く脂肪が足りない

資料：農林水産省「食料・農業・農村白書」
注：① PはProtein (たんぱく質)、FはFat (脂肪)、CはCarbohydrate (炭水化物)
② 数値は1980年度のPFC比率 (P:13.0%、F:25.5%、C:61.5%)を100とした時の数値




洋風化の食事が多くなる。脂肪のとり過ぎ

炭水化物・たんぱく質・脂肪のバランスがよい



12月のこんだて



月		火		水		木		金	
2		3		4		5		6	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉味噌おでん ししゃものから揚げ のりとあさりのつくだ煮 		<ul style="list-style-type: none"> ロールパン ポーククリームシチュー ごぼうチップサラダ キウイフルーツ 		<ul style="list-style-type: none"> 豚ミックス丼 ワカメスープ からし和え 		<ul style="list-style-type: none"> 味噌ラーメン あべかわだんご みかん 		<ul style="list-style-type: none"> 豆腐めし(鳥取) 味噌汁 (じゃが芋・にら) 豚肉のカレーフライ 	
エネルギー848kcal		エネルギー836kcal		エネルギー878kcal		エネルギー748kcal		エネルギー829kcal	
【肉味噌おでん】ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・うずら卵・ひじき入りがんも・こんにやく・人参・大根・ふき・昆布・醤油・砂糖・鶏ひき肉・味噌・みりん・白ごま【ししゃものから揚げ】カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・酢【のりとあさりの佃煮】あさり・生姜・醤油・砂糖・みりん・もみり・ひじき・水あめ		【ポーククリームシチュー】豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・コショウ・鶏ガラスープ【ごぼうチップサラダ】ローズハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ごぼう・酢・砂糖・醤油・コショウ・白ごま		【豚ミックス丼】豚もも肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・厚揚げ・玉葱・人参・筍・ピーマン・油・白ごま・醤油・砂糖・みりん【ワカメスープ】塩わかめ・豆腐・干椎茸・長葱・醤油・白ごま・ごま油【からし和え】ハム・ほうれん草・キャベツ・醤油・砂糖・辛し		【味噌ラーメン】豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・ごま・味噌・醤油・みりん・豆板醤・ごま油・もやし・メンマ・ほうれん草・長葱・茎わかめ【あべかわ団子】白玉もち・きな粉・砂糖		【豆腐めし】米・もち米・豆腐・油揚げ・人参・筍・ふき・わらび・干椎茸・醤油・砂糖・みりん・白ごま【味噌汁】じゃが芋・にら・味噌【豚肉のカレーフライ】豚もも肉・醤油・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール	
9		10		11		12		13	<ランチ3の3>
<ul style="list-style-type: none"> カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ 清見オレンジ 		<ul style="list-style-type: none"> 黒コッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 日本海産ホッケフライ 小松菜サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 和風そぼろごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) りんご 		<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 冬至かぼちゃ みかん 		<ul style="list-style-type: none"> ピビンバ 白花豆コロッケ フルーツミックス 	
エネルギー857kcal		エネルギー842kcal		エネルギー782kcal		エネルギー760kcal		エネルギー843kcal	
【カレーライス】豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・カレー粉・カレールウ・ソース・ケチャップ・醤油・鶏がらスープ・シナモン・オールスパイス【ほうれん草とコーンのサラダ】ローズハム・ほうれん草・ホールコーン・白ごま・油・砂糖・酢・醤油・コショウ		【白菜と肉ボールのクリーム煮】豚ももひき肉・すりみ・焼き豆腐・玉葱・コショウ・片栗粉・白菜・人参・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・白コショウ・鶏がらスープ【日本海産ホッケフライ】ほっけ・パン粉・小麦粉・ショートニング・油・とうもろこし澱粉・じゃが芋澱粉・さつま芋澱粉・ライ麦粉・ソース【小松菜サラダ】ローズハム・緑豆春雨・ひじき・醤油・砂糖・小松菜・酢・ごま油・からし		【和風そぼろごはん】鶏ももひき肉・焼き豆腐・切干大根・白ごま・干椎茸・生姜・ごぼう・人参・味噌・醤油・みりん・砂糖・油揚げ・ひじき・唐辛子【味噌汁】厚揚げ・小松菜・味噌		【きつねうどん】油揚げ・鶏肉・つと・干椎茸・長葱・たまごたけ・ほうれん草・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【冬至かぼちゃ】かぼちゃ・白玉もち・あん		【ピビンバ】米・大麦・豚肉・焼豆腐・メンマ・長葱・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・唐辛子【白花豆コロッケ】いんげん豆・じゃが芋・無塩バター・上白糖・パン粉・小麦粉・澱粉・大豆たんぱく・油【フルーツミックス】みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・砂糖	
16	<食育放送> <ランチ3の4>	17	<ランチ3の1>	18	<ランチ3の2>	19		20	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白玉汁 ぶりのごまみそかけ 紅白なます 		<ul style="list-style-type: none"> 背割コッペ ほうれん草グラタン セルフドック あさりのスパゲティサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 厚揚げの中華煮 揚げポークシュウマイ しょうが和え 		<ul style="list-style-type: none"> 長崎ちゃんぽん 大学芋 みかん 		<ul style="list-style-type: none"> コーンピラフ 高野豆腐のフライ 清見オレンジ 	
エネルギー870kcal		エネルギー880kcal		エネルギー865kcal		エネルギー798kcal		エネルギー796kcal	
【白玉汁】白玉もち・鶏肉・つと・凍り豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長葱・干椎茸・醤油・みりん・【ぶりのごま味噌かけ】ぶり・小麦粉・片栗粉・赤みそ・砂糖・白ごま【紅白なます】大根・人参・砂糖・酢		【ほうれん草のグラタン】バラベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・コショウ・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ【セルフドック】ポークフランス・ケチャップ・ソース・砂糖・辛子【あさりのスパゲティサラダ】あさり・生姜・砂糖・醤油・スパゲティ・きゅうり・人参・酢・油・砂糖・味噌・ごま油・白ごま		【厚揚げの中華煮】厚揚げ・豚肉・むきえび・人参・玉葱・たまごたけ・筍・グリーンピース・黒木耳・生姜・にんにく・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉【揚げポークシュウマイ】豚肉・牛肉・玉葱・澱粉・大豆たんぱく・ポークエキス・白コショウ・小麦粉・【生姜和え】小松菜・もやし・生姜・醤油・みりん		【長崎ちゃんぽん】豚肉・生姜・にんにく・醤油・みりん・油・むきえび・つと・もやし・人参・玉葱・筍・キャベツ・チンゲンサイ・黒木耳・コショウ・ごま油【大学芋】さつま芋・水あめ・黒砂糖・醤油・酢・黒ごま		【コーンピラフ】大麦・バター・バラベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・黒コショウ【高野豆腐のフライ】凍り豆腐・醤油・砂糖・みりん・カレー粉・小麦粉・白すりごま・卵・パン粉・白ごま	
23	<ランチ3の5>	24		25	<終業式>	<p>★今月の給食より～6日は、『豆腐めし』です。 「豆腐めし」は乾煎りした豆腐・山菜を炊き込んだ冬至の頃に作られる鳥取県の郷土料理です。乾煎りした豆腐・にんじん・ごぼう・山菜・油揚げなどを炒めて、しょう油で味をつけて米と炊いた家庭料理です。「どんどろけめし」ともよばれ、豆腐を炒める時の音が雷に似るためこの名前がつけました。鳥取県では、なるに行事があるとよくつくづくさうです。もとは、豆腐に大根や菜っぱを加えただけの簡単なものですが、しだいに山菜などの具を増やしたものに定着し、郷土料理になりました。</p> 			
<ul style="list-style-type: none"> たきこみいなり さんまの竜田揚げ おひたし 		<ul style="list-style-type: none"> レーズンパン コーンクリームスープ フライドチキン キャロットゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ゆであげシーフトマトソース コロコロサラダ ヨーグルト 					
エネルギー818kcal		エネルギー867kcal		エネルギー769kcal					
【たきこみいなり】大麦・砂糖・酢・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・醤油・みりん・白ごま・あまのり【さんまの竜田揚げ】さんま・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉【おひたし】小松菜・もやし・糸かつお・醤油		【コーンクリームスープ】ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・白コショウ・鶏がらスープ【フライドチキン】鶏肉・黒コショウ・パプリカ・ナツメグ・にんにく・牛乳・小麦粉・片栗粉【キャロットゼリー】人参・砂糖・オレンジジュース・寒天		【バスタースーフトマトソース】スパゲティ・オリーブ油・パセリ・バラベーコン・むきえび・たんざいしか・あさり・玉葱・人参・セロリ・にんにく・オリーブ油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ソース・醤油・黒コショウ・オレガノ・鶏ガラスープ【コロコロサラダ】ローズハム・凍り豆腐・砂糖・醤油・みりん・人参・きゅうり・ホールコーン・酢・コショウ・白ごま					

*牛乳は毎日つきます。

