

# 給食だより 1月

札幌市立元町中学校  
札幌市立丘珠中学校  
令和元年 12月 25日



来年もよろしくお願ひいたします。冬休みは、楽しみですね。冬休みは、いつもはできないこと、勉強・ウィンタースポーツなどを頑張っしてほしいと思います。しっかり休んで、3学期は、また元気に会いましょう！



## 寒さに負けない！あったか食生活

\*寒い冬を 元気に乗り切るためのポイント！

### <ポイント1：食生活編>

- ① 3食欠かさないで規則正しく食べましょう！
- ② 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう！



### <ポイント2：料理編>

#### ① 鍋料理・煮込み料理

温かい料理を食べることで、体の中から温まります。一度にたくさんの食材がとれるメリットもあります。



#### ② 温度を下げない料理

温度が下がりづらい性質の食材を利用

##### ・ あんかけ料理

片栗粉でとろみをつけることで、料理の保温性が高まります。葛根は生薬で、発汗作用もあります。

##### ・ 油脂を上手に利用した料理

炭水化物やたんぱく質の2倍のエネルギーを

#### ③ 越冬食材

- ・ ビタミンAとビタミンCをたっぷりとることで、カゼの予防に役立ちます。
- ・ 越冬野菜は、低温で保存されることで、甘味が増します。じゃがいものビタミンCは加熱による損失も少なく、野菜・果物と同様にビタミンCの供給源です。



##### ・ かぼちゃ (ビタミンA)

夏に収穫されますが、保存性の高い野菜です。



##### ・ じゃがいも (ビタミンB1・C)

9月から1月にかけて北海道産が全国シェアの8割を占めます。



##### ・ キャベツ (ビタミンC)

早春まで雪の下で植えたまま保存され、甘味も増します。

### 早寝・早起き・朝ごはんがうまい！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・寝坊をしてしまいがち。規則正しい生活で1日をスタートしましょう！

### 1日1杯、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1個200mlの牛乳が必ずついています。なぜでしょう？それは、成長期の皆さんにとって大事な栄養素をたくさん含んでいるからです。休みの日も1日1杯200mlは飲むようにしましょう



### 楽しく、元気に冬休み

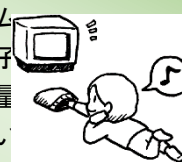
### バランスのよい食事で元気な体！



給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？色々な種類の食べものを取り混ぜて、好き嫌いせず食べましょう！

### おやつを食べすぎ要注意！

テレビを見たり、スマホやゲームばかりしていると、ついお菓子に手が伸びてしまいます。時間と量を決めて食べましょう。天気の良い日は外に出て体を動かしましょう！



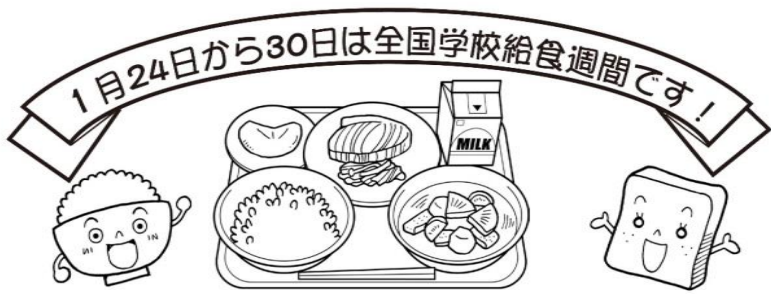


# 1月のこんだて



元町中学校

月	火	水	木	金
	14 <始業式> ・レーズンパン ・洋風おでん ・厚揚げサラダ ・清見オレンジ エネルギー811kcal 【洋風おでん】牛肉・豆腐入りかまぼこ・うずら卵・じゃが芋・人参・大根・こんにゃく・砂糖・醤油・酒・カレー粉・鶏がらスープ【厚揚げサラダ】厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・砂糖・酢・黒コショウ・ごま油・白ごま	15 <ランチ2の2> ・ごはん ・マーボー豆腐 ・揚げえびシュウマイ ・おひたし エネルギー883kcal 【マーボー豆腐】豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・干椎茸・味噌・醤油・黒砂糖・オイスターソース・ごま油・豆板醤・唐辛子・片栗粉【揚げえびシュウマイ】たら・えび・玉葱・澱粉・小麦粉・砂糖【おひたし】小松菜・もやし・糸かつお・醤油	16 <2年スキー・1・3組> <食育放送> ・たぬきうどん （えび入り） ・チーズポテト ・みかん エネルギー805kcal 【たぬきうどん】あさり・さくらえび素干し・かたくちいわし煮干し・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・油・鶏肉・つと・ほうれん草・長葱・たもぎだけ・干椎茸・醤油・砂糖・みりん・酢・唐辛子【チーズポテト】じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	17 <ランチ2の3> ・鶏ごぼうごはん ・ししゃも天ぷら ・味噌汁 （小松菜・たもぎ） エネルギー812kcal 【鶏ごぼうごはん】米・大麦・鶏もも肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・味噌・黒砂糖・みりん・醤油・白ごま【ししゃも天ぷら】カラフトししゃも（持ち）小麦粉・卵【味噌汁】厚揚げ・小松菜・たもぎだけ・味噌
	20 <2年スキー・2・4組> <ランチ2の1> ・カレーライス（鶏） ・和風サラダ ・清見オレンジ エネルギー863kcal 【カレーライス】鶏肉・黒コショウ・カレー粉・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・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ソース・ケチャップ・醤油・シナモン・オールスパイス・鶏がらスープ【和風サラダ】大根・きゅうり・人参・しらす干し・醤油・酢・油・砂糖・ごま油・コショウ	21 ・ロールパン ・豆腐のグラタン ・あさりのサラダ ・キウイフルーツ エネルギー842kcal 【豆腐のグラタン】マカロニ・バラベーコン・玉葱・豆腐・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・サラダ油・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・パセリ【あさりのサラダ】あさり・生姜・醤油・砂糖・キャベツ・きゅうり・人参・酢・からし・ごま油・白ごま	22 <1年スキー・1.35組> <ランチ2の4> ・ごはん ・肉じゃが ・さばのソース焼き ・磯和え エネルギー846kcal 【肉じゃが】豚肉・じゃが芋・玉葱・しらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・たもぎだけ・干椎茸・生姜・油・醤油・味噌・黒砂糖・砂糖・みりん【さばのソース焼き】さば・生姜・ソース・砂糖・味噌・白ごま【磯和え】ほうれん草・もやし・切りのり・醤油	23 <ランチ1の4> ・パスタミートソース ・ほうれん草とコーンのソテー ・ヨーグルト エネルギー821kcal 【パスタミートソース】豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜・油・パセリ・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・デミグラスソース・ソース・醤油・黒コショウ・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ【ほうれん草とコーンのソテー】ほうれん草・ホールコーン・バター・油・黒コショウ
27 ・スタミナ丼 ・味噌汁 （白菜・油揚げ） ・清見オレンジ エネルギー760kcal 【スタミナ丼】豚肉・メンマ・人参・黒コショウ・油・もやし・ニラ・醤油・みりん・玉葱・りんご・ソース・砂糖・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま【味噌汁】白菜・油揚げ・味噌	28 <2年スキー・1・3組> ・横割りバンズ ・コーンシチュー ・フィッシュバーガー ・スライスチーズ ・りんご エネルギー874kcal 【コーンシチュー】ホールコーン・クリームコーン・バラベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・パセリ・小麦粉・バター・油・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・コショウ・鶏がらスープ【フィッシュバーガー】すけそうたら・パン粉・小麦粉・シヨートニング・とうもろこし澱粉・さつま芋澱粉・じゃが芋澱粉・ライ麦・コーンフラワー・コショウ・ケチャップ・ソース・砂糖・辛し	29 ・ごはん ・つみれ汁（味噌味） ・チキンカツ ・ごま和え エネルギー853kcal 【つみれ汁】すりみ・焼豆腐・生姜・味噌・片栗粉・豆腐・大根・人参・長葱・醤油【チキンカツ】鶏肉・黒コショウ・小麦粉・卵・パン粉【ごま和え】ほうれん草・白菜・白すりごま・醤油・砂糖	30 <2年スキー・2・4組> <ランチ1の5> ・塩ラーメン ・おさつフリッター ・みかん エネルギー756kcal 【塩ラーメン】豚肉・生姜・にんにく・醤油・油・メンマ・もやし・人参・玉葱・白菜・長葱・ほうれん草・塩わかめ・醤油・みりん・コショウ・ごま油【おさつフリッター】さつま芋・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・砂糖・黒ごま	31 ・ひじきごはん ・けんちん汁 ・豚肉のバーベキューソース エネルギー811kcal 【ひじきごはん】米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース・醤油・砂糖・みりん【けんちん汁】鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱・味噌【豚肉のバーベキューソース】豚肉・黒コショウ・小麦粉・片栗粉・生姜・にんにく・玉葱・醤油・ソース・砂糖・片栗粉



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

1月24日は「給食記念日」です。戦後、ユニセフの救援物資（LALA物資）で、ミルクとパンの給食が始まって60年あまりがたちました。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日は「栄養摂取」の他に、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」、また「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。