

給食だより 10月

令和4年(2022年)9月30日

札幌市立宮の森中学校

札幌市立陵北中学校

10月10日は目の愛護DAY

10月10日を横にねかせて書くと「目とまゆ」の形に見えることから、目の愛護デーとされています。

この日を機会に、食事の面から目の健康を考えてみませんか？

あなたの目は大丈夫…？

- ☐ 寝不足である。
- ☐ 目の乾きを感じる事が多い。
- ☐ 夜寝る前(2時間以内)にパソコンや携帯を使う。

目の健康度

☒ が多い人は要注意!!

- ☐ 目の奥が痛い、重たい感じがする。
- ☐ 頭が痛くなる事が多い。
- ☐ 肩がこりやすい。



目に良い栄養素



ビタミンA

粘膜の保護に関わる栄養素です。目の粘膜を保護し、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると、吸収率が高まります。

(緑黄色野菜・レバー・うなぎなど)



ビタミンB群

ビタミンB1には視神経を活性化させ、筋肉の疲れを和らげる働きがあります。ビタミンB6には新陳代謝を促して、目の疲れを改善する効果が期待できます。

(豚肉・鶏肉・玄米・マグロ・あさりなど)



ビタミンC

新陳代謝を促進する働きや、抗酸化作用があり、疲れ目、充血、白内障を予防してくれます。

(いちご・キウイなどの果物、ピーマン・ブロッコリーなど)



ほかにも

- ・アントシアニン (紫色の色素)
- ・ルテイン (黄色の色素)
- ・アスタキサンチン
- ・DHA・EPA など

ビタミンB6たっぷりの鶏肉を使ったレシピ

ピリ辛チキン丼



<材料>(4人分)

・米 320g(約2合)

A
・鶏肉 160g
・醤油 小さじ1
・酒 小さじ1
・生姜 1かけ
・小麦粉 小さじ2
・片栗粉 小さじ2

B
・厚揚げ 1/2丁
・醤油 小さじ1
・酒 小さじ1
・生姜 1かけ
・小麦粉 小さじ1
・片栗粉 小さじ1

・揚げ油 適量

・人参 60g(約5cm)
・たけのこ水煮 40g(小1/2本)
・玉ねぎ 100g(中1/2個)
・ピーマン 30g(中1個)

・サラダ油 小さじ1
・トウバンジャン 小さじ1/2
・にんにく 1かけ

C
・醤油 大さじ1と1/2
・オイスターソース 小さじ1
・砂糖 大さじ1と1/2
・白ワイン 小さじ2
・こしょう 少々

・水 大さじ3

<作り方>

- ① 米を炊く。
- ② 鶏肉と厚揚げは1.5cmくらいの角切りにして、醤油・酒・すりおろしたしょうがを合わせたA・Bの下味にそれぞれつけておく。
- ③ 小麦粉とかたくり粉を合わせた粉をそれぞれ②につけて、油でカラッと揚げる。
- ④ 人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマンはせん切りにして、ピーマンはサッとゆでて冷ましておく。
- ⑤ サラダ油を熱し、すりおろしたにんにくとトウバンジャンを炒めて香りを出す。
- ⑥ 人参・たけのこ・玉ねぎを加えてよく炒め、水を入れて加熱し、Cの調味料を入れて味をととのえる。
- ⑦ ③の鶏肉と厚揚げを入れて味をからませ、最後にピーマンを入れて、ごはんのにのせてできあがり！

10月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

宮の森中 陵北中

月	火	水	木	金
3 シーフードカレー 厚揚げサラダ	4 親子うどん さつまいもグラッセ りんご	5 ビビンバ 南瓜コロッケ ヨーグルト和え	6西區産小松菜使用日 玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁 ごま和え 	7 豆パン ポークシチュー 白身魚のハーブ焼き ほうれん草と しめじのサラダ
えび いかに ほうたて あさり 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレールウ/厚揚げ 生姜 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま	卵 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 たもぎ たけ 片栗粉/さつまいも パター 牛乳/りんご	胚芽精米 大麦 カルシウム 米 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく サ ラダ油 ごま油 人参 ほう れん草 もやし 白ごま/南 瓜コロッケ 油/みかん缶 パ イン缶 黄桃缶 梨缶 ヨー グルト	えび あさり さくらえび し らす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小 麦粉 卵 油 片栗粉/木綿 豆腐 塩わかめ 長ねぎ/西 區産小松菜 もやし 白すり ごま	豚肉 生姜 にんにく セロリ ー じゃがいも 人参 玉ね ぎ グリンピース 油 小麦粉 ハヤシルウ トマト缶/真たら切 身 にんにく パン粉 粉チ ーズ パセリ バジル オリー ブ油/ハム ほうれん草 ホー ルコーン しめじ 白ごま 油
10 スポーツの日 	1110日は目の愛護デー パスタクリームソース 青のりポテト  ブルーベリーゼリー	12 給食なし 	13 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ 磯和え	14 黒コッペパン かぼちゃのグラタン いわしのかりかりフライ コールスローサラダ
	ベーコン 小松菜 玉ねぎ たもぎたけ 小麦粉 パター 油 チーズ 牛乳 スkimミル ク 豆乳/じゃがいも 油 青 のり/ブルーベリーゼリー		厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんに く 油 カレールウ 小麦粉/ えびシュウマイ 油/ほうれん 草 もやし もみり	ベーコン かぼちゃ マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦 粉 パター 油 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク パン粉 粉チーズ パセリ/いわしの力 かりかりフライ 油/キャベツ 人 参 ホールコーン 油
17 ピリ辛チキン丼 味噌汁 りんご	18 広東麺 アメリカンドッグ パイン缶	19西區産小松菜使用日 小松菜ピラフ 豚肉のカレーフライ フルーツ白玉 	20 ごはん スンドゥブチゲ 揚げぎょうざ しょうが和え	21 ツイストパン オニオンポタージュ チキンナゲット ラーメンサラダ
鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ 水煮 玉ねぎ ビーマン 油/ あさり ごぼう 小松菜 長 ねぎ/りんご	豚肉 生姜 にんにく 油 え び いかに 玉ねぎ もやし 白菜 人参 たけのこ水煮 メ ンマ 干しいたけ 黒きくらげ チンゲン菜 ごま油 片栗粉/ ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 油/パイン缶	胚芽精米 大麦 カルシウム 米 パター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコ ーン 油 西區産小松菜/豚 肉 小麦粉 卵 パン粉 オ ートミール 油/みかん缶 パ イン缶 黄桃缶 梨缶 夏み かん缶 白玉もち	木綿豆腐 豚肉 生姜 にん にく サラダ油 ごま油 あ さり 人参 玉ねぎ えのき たけ にら/Fe ちゃんぎょうざ 油/小松菜 白菜 生姜	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スkimミルク チ ーズ/鉄腕チキンナゲット 油/ ラーメン ハム きゅうり も やし ホールコーン 人参 ごま油 白ごま
24 さんまかば焼き丼 醤油きのこ汁 からし和え	25 肉うどん チーズポテト焼き 柿	26 鶏ごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし	27日本味めぐり～沖縄県～ タコライス わかめスープ パインゼリー 	28 ロールパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ 黄桃缶
さんま切身 片栗粉 小麦粉 油 生姜 白ごま 片栗粉/ 豚肉 油 木綿豆腐 えのき たけ しめじ なめこ 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/焼き ちくわ 小松菜 キャベツ	豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいた け たもぎたけ/じゃがいも バター 牛乳 シュレッドチーズ ミックスチーズ/柿	胚芽精米 大麦 カルシウム 米 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 油 白ごま/さわら切身 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/小松菜 白菜 糸かつお	豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人 参 生姜 にんにく ホール コーン レタス 油 小麦粉 トマト缶/塩わかめ 木綿豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油/沖縄パインゼリー	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク/あさり きゅうり キャベツ 人参 サラダ油 ごま油 白ごま/黄桃缶
31 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 カラフトしゃもから揚げ 切干大根のナムル	第43回 学校給食展のご案内 とき:令和4年10月29日(土) 11:00～18:00 ところ:札幌駅前地下歩行空間 北1条イベントスペース 写真・パネル展示や給食実物展示等を行います。 ぜひ、お越しください! 			
豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 油 人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ グリンピース 生 姜 にんにく/カラフトしゃも (メス) 片栗粉 小麦粉 油/ 切干大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま ごま油				

*果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。

*海産物については、小さなカニやエビ、貝殻等がまれに混入している場合があります。

