

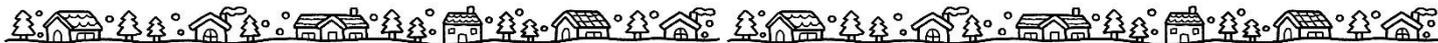


# 給食だより

札幌市立栄町中学校

札幌市立栄南中学校

2019年12月

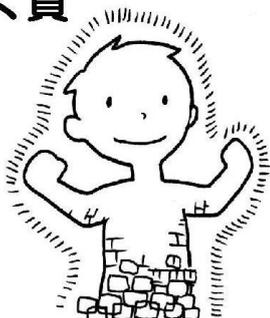


## バランスのとれた食生活で かぜの季節をのりきろう!

かぜの予防には、十分な睡眠とバランスのよい食生活、そして手洗いやうがいの励行が大切です。予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事の中に上手に取り入れて、かぜの季節をのりきりましょう。

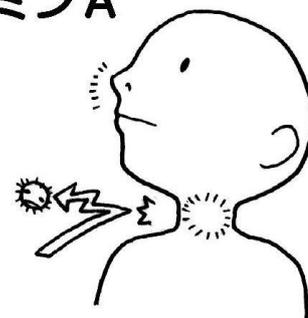
### たんぱく質

- からだをつくり、健康なからだを維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつける働きをします。
- からだを温め、寒さに対する抵抗力を強めます。



### ビタミンA

- 皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助ける働きがあります。
- かぜなどの感染症に対する抵抗力がつき、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



### ビタミンC

- 寒さに対する抵抗力を強める効果があります。
- ビタミンCによって体内でつくられるコラーゲンが、細胞間をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。



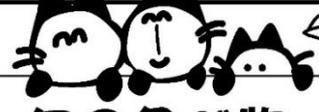
### 脂質を効果的に活用

冬の寒さに、体温を奪われないために脂質を適度にとります。



月	火	水	木	金
<b>2日</b> たきこみいなり さんまの竜田揚げ おひたし (ほうれん草・白菜) 	<b>3日</b> 横割パン 白菜と肉ポールの クリーム煮 ホッケフライ ・中濃ソース あさりのスパゲティ サラダ	<b>4日</b> カレーライス 大根サラダ りんご 	<b>5日</b> めんの旅 長崎ちゃんぽん 大学芋 みかん 	<b>6日</b> ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツミックス 
765kcal・524mg	765kcal・524mg	877kcal・417mg	830kcal・429mg	834kcal・317mg
◆胚芽米 大麦 上白糖 酢 塩 酒 昆布 油揚げ 人参 干 椎茸 びし 醤油 きび砂糖 みりん 白ごまのり ◆サマ 生姜 酒 醤油 小麦粉 でん粉 菜種油 ◆ほうれん草 白菜 糸かた 醤油	◆豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉 ねぎ 塩 ツヨク でん粉 白菜 人参 マヨネーズ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スト ミルク チーズ 白ワイン 鶏がらスープ ◆日本海産ホッケフライ 菜種油 中濃ソース ◆アサリ 生姜 醤油 きび砂糖 酒 スパゲティ かつお 人参 酢 菜種油 味噌 ごま油 白ごま	◆白飯 豚肉 赤ワイン ジャガ 芋 人参 玉ねぎ セリ リンゴ 生姜 ココナツグリンピース 菜種油 小麦粉 加糖粉 加糖粉 加糖粉 スライス 醤油 塩 ツヨク オール スライス 鶏がらスープ ◆大根 まぐろ水煮 かつお 人 参 白ごま 醤油 きび砂糖 ご ま油 酢 ツヨク	◆リトラーメ 豚肉 生姜 ココ 醤油 みりん 菜種油 白ごま 酒 つと ツヨク 人参 玉ねぎ キハ ツ かつお かつお 黒切干 塩 ツヨク ごま油 鶏がら 豚骨 煮 干 長ねぎ ◆さつまいも 菜種油 水あ め 黒砂糖 醤油 酢 黒ごま	◆胚芽米 大麦 酒 醤油 豚 肉 焼き豆腐 マヨ 長ねぎ 生 姜 ココナツ 菜種油 きび砂糖 みりん ごま油 豆板醤 人参 ほうれん草 ツヨク 白ごま 酢 唐辛子 ◆白花豆コロッケ 菜種油 ◆ツヨク パセリ 黄桃 梨 缶 夏蜜柑缶

<b>9日</b> ゆであげシーフード トマトソース ココロサラダ ヨーグルト	<b>10日</b> 背割コッペパン ほうれん草グラタン セルフレック コールスローサラダ	<b>11日</b> 豚ミックス丼 ワカメスープ からしあえ (小松菜・キャベツ・ハム)	<b>12日</b> 味噌ラーメン あべかわだんご りんご	<b>13日</b> コーンピラフ 高野豆腐のフライ パン缶
797kcal・488mg ◆乾パテ 油 菜種油 パセリ バラ コンビニ 白ワイン アサリ 玉ねぎ 人参 七味 ココロ小麦粉 加粉 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 コショウ ねがいの赤ワイン 鶏がらスープ ◆オムレツ 高野豆腐 きび砂糖 醤油 酒 みりん 人参 しょうゆ コショウ 塩 コショウ 白ごま	775kcal・470mg ◆バラ コンビニ 玉ねぎ ほうれん草 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ ◆ポークソテー ケチャップ ウスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン ◆キャベツ 人参 コショウ 酢 菜種油 上白糖 塩 コショウ からし	795kcal・477mg ◆白飯 豚肉 酒 醤油 生姜 でん粉 小麦粉 菜種油 厚揚げ 玉ねぎ かつお 人参 ビタミンC きび砂糖 みりん 白ごま ◆ワカメ 豆腐 干椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 白ごま ごま油 削節(むろ) 昆布 ◆オムレツ 小松菜 キャベツ 醤油 きび砂糖 からし	828kcal・354mg ◆ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 ココロ 白ごま 白ごま 味噌 醤油 酒 みりん 豆板醤 ごま油 かつお マヨネーズ 菜種油 ほうれん草 長ねぎ 菜種油 鶏がら 豚骨 煮干 昆布 ◆白玉もち きな粉 きび砂糖 塩	880kcal・398mg ◆胚芽米 大麦 パター 塩 白ワイン パセリ コンビニ 玉ねぎ 人参 コショウ マヨネーズ パセリ 菜種油 コショウ ◆高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 みりん 加粉 塩 小麦粉 白ごま 卵 パン粉 白ごま 菜種油
<b>16日</b> ごはん 厚揚げの中華煮 (えび) 揚げポークシュウマイ しょうがあえ (小松菜・白菜)	<b>17日</b> ツイストパン ポーククリーム シチュー ごぼうチップスサラダ 紅まどんな	<b>18日</b> 和風どぼろごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) りんご	<b>19日</b> 冬至献立 きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 みかん	<b>20日</b> 豆腐めし(鳥取) 味噌汁 (あさり・ごぼう・小松菜) 豚肉のカレーフライ
792kcal・542mg ◆厚揚げ 豚肉 酒 白ごま 人参 玉ねぎ かつお かつお グリルソース かつお 生姜 ココロ 菜種油 醤油 きび砂糖 塩 ごま油 でん粉 ◆ポークシュウマイ 菜種油 ◆小松菜 白菜 生姜 醤油 みりん	850kcal・519mg ◆豚肉 白ワイン ジャガイモ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆ハム キャベツ しょうゆ コショウ 菜種油 酢 きび砂糖 醤油 コショウ 白ごま	761kcal・304mg ◆白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干椎茸 白ごま 生姜 白ごま 人参 味噌 醤油 酒 みりん きび砂糖 油揚げ ビタミンC 唐辛子 菜種油 ◆厚揚げ 小松菜 味噌 削節(むろ) 昆布	774kcal・316mg ◆ソフト麺 油揚げ 醤油 きび砂糖 みりん 鶏肉 酒 つと 干椎茸 長ねぎ かつお ほうれん草 酢 唐辛子 削節(むろ) 宗田 昆布 ◆かぼちゃ 小豆 きび砂糖 塩 白玉もち	864kcal・563mg ◆胚芽米 もち米 酒 塩 昆布 豆腐 油揚げ 人参 かつお かつお 干椎茸 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん 白ごま ◆アサリ 酒 白ごま 小松菜 長ねぎ 味噌 削節(むろ) 昆布 ◆豚肉 醤油 酒 加粉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 菜種油
<b>23日</b> ごはん 白玉汁 ぶりのごま味噌かけ 紅白なます	<b>24日</b> ソフトフランスパン コーンクリームスープ ローストチキン 小松菜サラダ	<b>25日</b> ごはん 味噌おでん ししゃものから揚げ のりとあさりの佃煮	冬至に先駆けて、給食では19日に「かぼちゃのいとこ煮」を提供します。かぼちゃを食べてかせを予防しよう！	
845kcal・839mg ◆白玉もち 鶏肉 酒 つと 高野豆腐 人参 ほうれん草 大根 白ごま 長ねぎ 干椎茸 醤油 みりん 塩 削節(むろ) 昆布 ◆ぶり 塩 酒 小麦粉 でん粉 菜種油 味噌 きび砂糖 白ごま ◆大根 人参 きび砂糖 酢 塩	885kcal・323mg ◆コーン パセリ コンビニ 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 菜種油 牛乳 豆乳 スライスチーズ 白ワイン 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆鶏肉 塩 コショウ 醤油 きび砂糖 酒 みりん ◆オムレツ 春雨 ビタミンC 醤油 きび砂糖 小松菜 酢 ごま油 からし	810kcal・386mg ◆焼きちくわ 豆腐入りかまぼこ ビタミンC入りがんも 厚揚げ うずら 卵水煮 板こんにゃく 人参 大根 かつお きび砂糖 醤油 酒 味噌 黒砂糖 生姜 みりん 削節(むろ) 昆布 ◆子持ちかつお 酒 小麦粉 でん粉 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん 酢 ◆アサリ 生姜 醤油 きび砂糖 酒 みりん もみのり ビタミンC 水あめ	摂取1杯 - 加減 ☆牛乳は毎日 200ml つきます。 ☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかにかが混ざっている場合があります。	



**旬の食べ物**

# ぶり

しゅっせうお

ぶりは出世魚といわれ、大きくなるまでに何度か呼び名が変わります。「はまち」という名も、ぶりという名になるまでの途中の呼び名です。冬にとれるぶりは「寒ぶり」と呼ばれ、あぶらがのってとくに美味しいとされています。

昔、海の魚が手に入りにくかった山村では、お正月のごちそうに、塩づけのぶりを食べたそうです。ぶりは切り身にして、しょうゆとみりんなどで照り焼きにして食べるとおいしいですよ。

