

給食だより

札幌市立栄町中学校

札幌市立栄南中学校

2020年1月



新年を迎えて・・・

短い冬休みが終わりましたが、冬休み中は元気に過ごせましたか？夜更かしや朝寝坊、暴飲暴食などによる食生活の乱れはありませんか？食生活が乱れると体調も崩しやすくなります。充実した3学期が送れるように、規則正しい生活と朝・昼・夕の3食をしっかりと食べるように心がけましょう。

さて、新年が始まりました。今年はオリンピックイヤーということで、楽しみにしている方が多いことと思います。札幌市でもマラソンや競歩などの競技が開催されるため、実際に自分の目でオリンピックを見ることができるようい機会です。給食でもオリンピック・パラリンピックにちなんだ取組を予定しています。

しっかり食べて頭脳フル回転！

脳と栄養、一見何の関係もないように思えますが、脳の回転を早くし、記憶力を高めるのには、実はさまざまな栄養素がかかわっているのです。食材は薬ではないのですがすぐに効果は実感できません。ですが、毎日の積み重ねが実を結ぶのは、勉強と通ずるところがあります。

1 炭水化物

私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質からからだの活動力を生み出すエネルギー源を得ています。ところが、脳だけはエネルギー源を糖質からしか補給できないのです。脳の働きに糖質は命なのです。



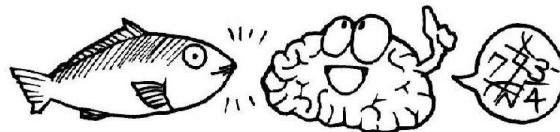
2 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれ、これが記憶力・集中力を強化してくれます。



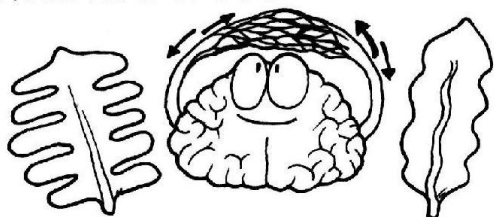
3 青魚

いわし・さばなどの青い魚には、最近よく聞かれるDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。記憶力をよくし、脳の働きを活発にしてくれます。



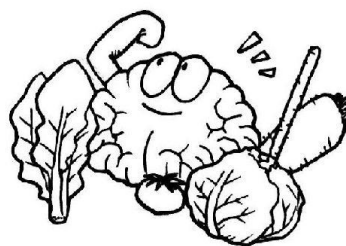
4 海藻類

脳の活性を強化するには、脳血管の血行をよくする必要があります。こんぶ・わかめ・のりなどの海藻類には、血中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きが含まれています。



5 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミンCや、脳のエネルギー源のブドウ糖を吸収するのに欠かせないビタミンB1・B2が多く含まれています。



月	火	水	木	金
	14日 始業式	15日 ごはん つみれ汁醤油味 ザンギ ごまあえ (ほうれん草・白菜)	16日 ためきうどん(えび) チーズポテト 天草オレンジ 	17日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 (小松菜・たもぎ) ししゃもの天ぷら
摂取エネルギー・カルシウム	☆牛乳は毎日200mlつきます。 ☆給食のししゃもは子持ちが7つです。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかきが混ざっている場合があります。 ☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。	781kcal・333mg ◆すりみ 焼き豆腐 生姜 酒 味噌 でん粉 豆腐 大根 人参 長ねぎ 醤油 塩 削節 (むろ) 昆布 ◆鶏肉 醤油 酒 生姜 コシコシ でん粉 菜種油 ◆ほうれん草 白菜 白すりごま きび砂糖 醤油	789kcal・486mg ◆ソウ麺 アリ かつお かつお 煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 じゃがいも 小麦粉 卵 菜種油 鶏肉 酒 つと ほうれん草 長ねぎ かつお 干椎茸 醤油 きび砂糖 みりん 酢 唐辛子 削節 (むろ・宗田) 昆布 ◆じゃが芋 きび砂糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク	812kcal・574mg ◆胚芽米 大麦 醤油 塩 酒 鶏肉 焼き豆腐 生姜 味噌 黒砂糖 ごぼう 人参 油揚げ きび砂糖 みりん 菜種油 白ごま ◆厚揚げ 小松菜 かつお 味噌 削節 (むろ) 昆布 ◆子持ちが7つです 酒 小麦粉 卵 菜種油
給食に関わる行事予定		栄南中スキー学習2年12組		栄南中スキー学習2年34組
20日 スタミナ丼 味噌汁 (白菜・油揚げ) 天草オレンジ 	21日 ソフトフランスパン 豆腐のグラタン あさりのサラダ りんご	22日 ごはん  肉じゃが さばのソース焼き いそあえ (ほうれん草・もやし)	23日 塩ラーメン おさつフリッター みかん 	24日 シーフードピラフ カレーコロッケ フルーツミックス
760kcal・333mg ◆白飯 豚肉 メンチ 人参 塩 コシコシ 菜種油 かつお 醤油 みりん 玉ねぎ リンゴ ウスターソース きび砂糖 生姜 コシコシ 豆板醤 でん粉 ごま油 白ごま ◆白菜 油揚げ 味噌 削節 (むろ) 昆布	769kcal・539mg ◆マカロニ パスタ コシコシ 玉ねぎ 豆腐 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 コシコシ 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ ◆アサリ 生姜 醤油 きび砂糖 酒 みりん かつお キャベツ 人参 酢 からし ごま油 白ごま 栄南中スキー学習1年123組	844kcal・313mg ◆豚肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 ヤブタバコ かつお 干椎茸 生姜 菜種油 醤油 味噌 黒砂糖 きび砂糖 酒 みりん 昆布 ◆かつお 生姜 酒 ウスターソース きび砂糖 味噌 白ごま ◆ほうれん草 かつお のり 醤油	756kcal・345mg ◆ソフト麺 豚肉 生姜 コシコシ 醤油 酒 菜種油 メンチ かつお 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 かつお みりん 塩 コシコシ ごま油 白ごま 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布 ◆さつまいも 塩 小麦粉 バター かつお 卵 牛乳 きび砂糖 菜種油 黒ごま 栄南中3年ランチルーム給食	777kcal・278mg ◆胚芽米 大麦 バター 白ワイン 塩 パスタ コシコシ アリ かつお 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 菜種油 コシコシ ◆カレー粉 菜種油 ◆さつまいも 黄桃缶 梨缶 夏蜜柑缶 栄南中スキー学習1年45組
27日 ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ おひたし (小松菜・もやし)	28日 横割フランスパン コーンシチュー 釧路産たらフライ ケチャップソース スライスチーズ キウイフルーツ	29日 チキンカレー 和風サラダ(しらす) ポンカン 	30日 パスタミートソース 厚揚げサラダ ヨーグルト 	31日 ひじきごはん けんちん汁味噌味 豚肉の バーベキューソース
882kcal・461mg ◆豆腐 豚肉 生姜 コシコシ 菜種油 人参 長ねぎ 干椎茸 味噌 醤油 黒砂糖 きび砂糖 オスターソース 酒 ごま油 豆板醤 唐辛子 でん粉 ◆揚げえび かつお 菜種油 ◆小松菜 かつお 糸かた 醤油	867kcal・799mg ◆フランスパン コシコシ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 コシコシ 白ワイン 鶏がらスープ ◆釧路産たら 菜種油 ケチャップ オスターソース きび砂糖 からし 赤ワイン	863kcal・320mg ◆白飯 鶏肉 塩 コシコシ かつお 白ワイン じゃが芋 人参 玉ねぎ かつお リンゴ 生姜 コシコシ グリルピーズ 菜種油 小麦粉 カレー粉 ウスターソース ケチャップ 醤油 赤ワイン シフォン オールパイン 鶏がらスープ ◆大根 かつお 人参 しらす 干し 酒 醤油 酢 菜種油 きび砂糖 塩 ごま油 コシコシ 白ごま	873kcal・509mg ◆ソフト麺 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム かつお 生姜 コシコシ 菜種油 パセリ 小麦粉 かつお粉 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト デミタールソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 塩 コシコシ 赤ワイン オールパイン ナツメ 鶏がらスープ ◆厚揚げ 生姜 醤油 酒 でん粉 小麦粉 菜種油 キャベツ かつお 人参 きび砂糖 酢 コシコシ ごま油 白ごま 栄南中スキー学習2年34組	820kcal・415mg ◆胚芽米 大麦 酒 塩 昆布 鶏肉 かつお 油揚げ 白滝 人参 グリルピーズ 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん ◆鶏肉 酒 豆腐 つきこん じゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 味噌 削節 (むろ) 昆布 ◆豚肉 塩 コシコシ 酒 小麦粉 でん粉 菜種油 生姜 コシコシ 玉ねぎ 醤油 ウスターソース きび砂糖
栄南中スキー学習2年12組	栄南中3年ランチルーム給食			栄南中スキー学習2年34組