

給食だより 11月

札幌市立札幌中学校
令和7年10月28日発行



今年の食育教室は ～理想の体を作ろう～



一気に秋が深まってきました。スポーツ、食欲、読書、みなさんはどの秋でしょうか。今年の食育教室では、「将来にむけてパーフェクトボディ（理想の体）を作ろう」というテーマで行います。情報社会において、健康のための食の情報があふれていますが、成長期の小・中学生は、大人の体とは異なるので、極端な食事をするとう未発達な腸管や臓器に負担がかかり、成長の妨げになることがあります。どの栄養素もバランスよくとることと、特に炭水化物は成長期には大切なことを学習します。中学生のうちからきちんと食べて、大人になったときに理想の体になるための準備をしていきたいですね。ご家庭でも、成長期の食事について見直してみましょう。



成長期に必要な栄養素 お米はおすすめの食材です

炭水化物	エネルギー源。脳の唯一の栄養源。 腸内環境を整える。腸内環境が悪いと栄養吸収が悪くなる。
たんぱく質	体の筋肉、内臓などの組織をつくる。 炭水化物と一緒にとらないとエネルギーとして変換されてしまう。
ビタミン	体の調子を整える。 病気に負けない免疫力を作る。

- ① お米は日本人の腸に合っている！
⇒腸内細菌の善玉菌が好きな栄養は「水溶性の食物繊維」です。米・芋・豆などの「でんぷん」に多く入っています。糖質カットは腸内細菌にはよくありません。パンや麺より日本人の腸内環境にはお米の主食がお勧めです。
- ② 消化がゆっくりのため体に負担がかからない
⇒消化器官が未発達な成長期の時期は、ゆっくりと消化できる方が健康な内臓を作ります。
- ③ お米はコスパ最強の食材！
⇒炭水化物（糖質）だけでなくたんぱく質やビタミン、食物繊維などの栄養素も含まれています。

成長期の糖質カットはいけないの？



大人が体重制限をする際、たんぱく質や脂肪を多くとり、炭水化物（糖質）を減らす糖質カットをする人が多いですが、成長期で糖質の代替のエネルギー源としてたんぱく質や脂肪を多めにとることはおすすめできません。体の臓器が未発達な成長期の体には、たんぱく質や脂肪の消化は負担がかかるからです。臓器が弱ると成長も鈍化します。また、成長期には体の発育にエネルギーを消費します。炭水化物（糖質）が不足すると、筋肉を分解してエネルギーを作っていきます。体の臓器に負担がかからないように、炭水化物（穀類）からエネルギーをとるのが成長期には必要です。将来の健康のため、炭水化物（糖質）を成長期には減らさないように意識しましょう。

11月 LUNCH MENUに ついて

～献立の表記について～

- ・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立
 - ★・・・乳製品を使った献立
 - △・・・小麦・大麦を使った献立（醤油等の調味料含む）
 - ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用しているものも含む）
- ※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

☆記載のエネルギー量は、牛乳 200ml（126Kcal）を含んだ数値です。
☆牛乳は毎日つきます。
☆流通の関係等で食材や献立の変更があることがあります。理解の程お願いします。

11月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 △ビビンバ ●◆△エビバーグ フルーツ白玉 812kcal	5 ●★△角食 △ポテトスープ ●△チキンカツ ★きなこクリーム 727kcal	6 ご飯 △マーボー豆腐 △野菜春巻 △小松菜のナムル 893kcal	7 △パスタボンゴレ フレンチポテト グレープゼリー 783kcal
(胚芽精米・大麦・酒・油・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・むき枝豆・ごま油) (かぼちゃコロケ [給食会既製品] 揚げ油) (黄桃缶)	(胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・醤油・砂糖・生姜・にんにく・トルジャン・油・人参・小松菜・もやし・長ねぎ・白ごま・唐辛子) (エビバーグ [給食会既製品] 揚げ油・エッグフリーマヨネーズ・醤油・砂糖) (みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・白玉もち・砂糖・ワイン)	(角食) (ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・パセリ・醤油・白ワイン・鶏がら) (鶏肉・ワイン・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油) (豆乳・きな粉・砂糖・コーンスターチ・塩・バター)	(精白米) (豆腐・豚ひき肉・長ねぎ・人参・干しいたけ・生姜・にんにく・油・醤油・味噌・砂糖・酒・オイスターソース・片栗粉・トウバンジャン・鶏ガラスープ・ごま油) (野菜春巻 [給食会既製品] 揚げ油) (ハム・小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖・ごま油・トウバンジャン・白ごま)	(ソフトパスタ) (あさり・ワイン・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・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・ソース・醤油・味噌・ワイン・鶏ガラスープ) (じゃが芋・揚げ油・塩・こしょう) (グレープゼリー [給食会既製品])
10 △焼き豚チャーハン ★△南瓜コロケ 黄桃缶 746kcal	11 △チキンカレー △コロコロサラダ 815kcal	12 ●★△黒コッペパン ★△ポテトグラタン △あさりパスタサラダ 柿 769kcal	13 ご飯 石狩鍋 ●△ごまざんぎ △のりの佃煮 762kcal	14 △肉うどん ★さつまいもグラッセ パイン缶 760kcal
(胚芽精米・大麦・酒・油・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・むき枝豆・ごま油) (かぼちゃコロケ [給食会既製品] 揚げ油) (黄桃缶)	(精白米) (鶏肉・にんにく・生姜・ワイン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・カレーフレーク・ウスターソース・醤油・鶏ガラスープ) (ハム・高野豆腐・砂糖・醤油・酒・みりん・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・砂糖・白ごま)	(黒コッペパン) (ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏がらスープ・粉チーズ・パン粉・パセリ) (あさり・生姜・醤油・砂糖・酒・パスタ・きゅうり・人参・味噌・ごま油・酢・白ごま) (柿)	(精白米) (鮭・酒・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ・つきこんにゃく・ぶなしめじ・長ねぎ・味噌・酒・みりん・山椒・ムロ節・宗田かつお節・昆布) (鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・卵・片栗粉・白ごま・揚げ油) (のり・ひじき・醤油・酒・みりん・砂糖・水あめ)	(ソフトうどん) (豚肉・醤油・酒・みりん・油揚げ・つとかまぼこ・人参・小松菜・長ねぎ・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・醤油・酒・みりん・砂糖・酢・ムロ節・昆布) (さつまいも・バター・砂糖・牛乳) (パイン缶)
17 ★△ごぼうピラフ ●△サンマごまフライ △厚揚げサラダ 839kcal	18 開校記念日 	19 2年生なし ●★△横割りパンズパン ★△あさりのチャウダー △メンチカツ・ソース △大根サラダ ★チーズ 864kcal	20 ご飯 △ローペント △かれないから揚げ △しょうが和え 751kcal	21 7組2・3年生なし △カレーラーメン ★△白豆コロケ りんご 733kcal
(胚芽精米・大麦・バター・ワイン・ベーコン・ごぼう・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・パセリ・油・醤油) (さんま・醤油・酒・生姜・小麦粉・卵・ごま・揚げ油) (厚揚げ・生姜・キャベツ・人参・きゅうり・白ごま・醤油・酢・砂糖・ごま油)	(横割りパンズパン) (あさり・ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・油・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・ワイン・鶏がらスープ) (メンチカツ [給食会既製品] 揚げ油・ソース) (ツナ・大根・人参・きゅうり・ごま油・醤油・酢・砂糖・白ごま) (スライスチーズ)	(精白米) (豚肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・人参・白菜・干しいたけ・竹の子・ほうれん草・長ねぎ・みりん・ごま油・鶏ガラスープ) (かれないから揚げ [給食会既製品] 揚げ油・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ソース・砂糖・みりん・片栗粉) (ほうれん草・もやし・生姜・醤油・みりん)	(ソフトラーメン) (豚肉・酒・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・カレーフレーク・小麦粉・油・カレー粉・醤油・ソース・味噌・トマトピューレ・りんご・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) (白豆コロケ [給食会既製品] 揚げ油) (りんご)	(ソフトうどん) (あさり・桜エビ・じゃこ・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・鶏肉・つとかまぼこ・小松菜・長ねぎ・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・醤油・酒・みりん・砂糖・酢・ムロ節・昆布) (じゃが芋・バター・砂糖・牛乳・チーズ)
24 振替休日	25 ご飯 △豆腐のオイスターソース煮 △ひじき入ぎょうざ △おひたし 828kcal	26 ●★△ロールパン △ポトフ ★△鱈のハーブ焼き 洋なし缶 742kcal	27 △肉炒め丼 味噌汁 ●△さつま芋天ぷら 816kcal	28 ●◆△たぬきうどん ★チーズポテト焼き 758kcal
	(精白米) (豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・竹の子・ピーマン・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・酒・オイスターソース・片栗粉・トウバンジャン・鶏ガラスープ) (ひじき入りぎょうざ [給食会既製品] 揚げ油) (もやし・小松菜・醤油・系かつお)	(ロールパン) (フランクフルト・ベーコン・大根・人参・じゃがいも・キャベツ・さやいんげん・塩・砂糖・ワイン・醤油・鶏ガラスープ) (真たら・にんにく・ワイン・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル・オリーブ油) (洋なし缶)	(精白米) (豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・醤油・生姜・にんにく・みりん・酒・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま) (油揚げ・大根・味噌・ムロ節・昆布) (さつま芋・小麦粉・卵・塩・揚げ油)	(ソフトうどん) (あさり・桜エビ・じゃこ・人参・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・鶏肉・つとかまぼこ・小松菜・長ねぎ・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・醤油・酒・みりん・砂糖・酢・ムロ節・昆布) (じゃが芋・バター・砂糖・牛乳・チーズ)