

給食だより9月



2020・8・31
札幌市立新琴似中学校
札幌市立新川西中学校

2学期がスタートとして、1週間がたちました。まだ残暑は続きそうですが、朝ご飯をしっかりと食べることで頭と体を目覚めさせてから登校しましょう。充実した2学期になるよう美味しくて栄養バランスのよい給食で皆さんをサポートしていきます。

無理なダイエットをしていませんか？

間違いなダイエットを続けていると？



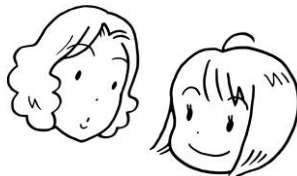
やせればきれいになる、かっこよくなるとばかりに、雑誌やテレビなどでいろいろなダイエット方法を紹介されています。そのため本当は太っていないのに、必要のないダイエットを行う人が増えています。成長期の体にとって、過激なダイエットは、貧血や便秘、肌荒れなどをひきおこし、健康を損なうことになりかねません。

ダイエットの本当の意味を知ってる？



肥満状態の人が、健康な体になることを目的として行う減量で、食生活を見直したり、運動をすることで余分な体脂肪を減らすことが本来の正しいダイエットといえます。

中学生にダイエットは必要？



中学校の時期は、体がつくられる大切な時期です。そのため、成長期に必要なエネルギーや栄養素をきちんと食事からとらなければなりません。肥満度が高い場合以外はダイエットは必要ありません。

無理なダイエットより運動でエネルギーを消費しよう！

バランスのよい食事



ダイエットの目的は

健康な体つくり

運動



水泳

ジョギング



本来のダイエットには適度の運動とバランスのよい食事が不可欠です。

水泳やジョギングなど、続けているとだんだんと体が温まってくる運動は、脂肪を減らす効果があります。こうした運動を15分以上続けると少しずつ脂肪が燃えだすので、15分以上運動を続けるようにしましょう。

9月 予定献立

月	火	水	木	金
7 ご飯 マーボー豆腐 かれいから揚げ★ (おろしソース) 磯和え	8 背割りコッペパン 麦入り野菜スープ チリコンカン とうもろこし	9 レタス入り 焼豚チャーハン 鮭フライ★ ヨーグルト和え	10 冷麦 アメリカンドッグ 冷凍みかん	11 鮭ごはん メンチカツ★ 小松菜サラダ
米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・みそ・オイスターソース・トウモロコシ・ごま油・かたくり粉/かれい・かたくり粉・大根・生姜/小松菜・もやし・のり	ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)・豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・じゃが芋・人参・セリ・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・レタス・ごま油/鮭・小麦粉・パン粉・コーンフレーク・大豆・かたくり粉/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨)・ヨーグルト	冷麦・油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田がつお・昆布)/ボークラソ(豚肉・豚脂肪・水あめ)小麦粉・卵・牛乳・ケチャップ・中濃ソース	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・鮭・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆・かたくり粉/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油
14 ご飯 ふわふわ汁 さんまのみそ煮 巨峰 ※新琴似中2年生の給食はありません。	15 黒コッペパン かぼちゃのグラタン 厚揚げサラダ パイン缶 ※新琴似中2年生の給食はありません。	16 かき揚げ丼 みそ汁 梨 ※新琴似中1・2年生の給食はありません。	17 冷やしラーメン シナモンポテト 黄桃缶 ※新琴似中3年生の給食はありません。	18 あさりごはん 豚肉のカレーフライ きゅうりの味噌だれ ※新琴似中3年生の給食はありません。
米/大豆の華フルク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・かたくり粉・だし汁(むろあじ・宗田がつお・昆布)/さんま・生姜・長ねぎ・みそ	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・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/厚揚げ・生姜・小麦粉・かたくり粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま・ごま油	米/えび・いか・あさり・さくらえび・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・かたくり粉・だし汁(むろあじ・宗田がつお)/高野豆腐・小松菜・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	冷やしラーメン・ハム・きゅうり・人参・もやし・ごま油・ごま・まわかめ・刻み昆布・だし汁(むろあじ・昆布)/さつま芋	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)あさり・生姜・油揚げ・人参・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しらたき・グリーンピース/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・オトミ/きゅうり・みそ・ごま
21 敬老の日	22 秋分の日	23 鶏ミックス丼 みそ汁 りんご ※新琴似中3年生の給食はありません。	24 ミートとズッキーニのスパゲティ 青のりポテト ヨーグルト	25 ピビンバ かぼちゃコロック★ フルーツミックス ※新川西中7組の給食はありません。
		米/鶏肉・生姜・小麦粉・かたくり粉・厚揚げ・人参・たけのこ・ピーマン・ごま/豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	かき揚げ・油揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・大豆水煮・マッシュルーム・セリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ/じゃが芋・青のり	はいが精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・ハム・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・トウモロコシ・人参・ほうれん草・もやし・ごま/かぼちゃ・ボテ・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉・パン粉/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)
28 スープカレー 小松菜と ベーコンのサラダ ブルーベリーゼリー	29 黒角食 ベーコンシチュー 白身魚のハーブ焼き あさりのサラダ	30 ご飯 すき焼き 揚げえびシューマイ★ たたききゅうり	10/1 五目うどん ごまだんご 枝豆	10/2 たきこみいなり ちくわのチーズつめ揚げ からし和え
米/鶏肉・にんにく・じゃが芋・かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん・しめじ・セリ・りんご・生姜・にんにく・ホトトギス・スープ(鳥がら・煮干し・玉ねぎ・昆布)/ベーコン・小松菜・もやし・ごま/ブルーベリー・果肉果汁・寒天	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/たら・にんにく・パン粉・粉チーズ・パセリ・パセリ・オリーブ油/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま	米/牛肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼きふ・春菊・干しいたけ/とよりだいこん・えび・玉ねぎ・豚脂・パン粉・大豆・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉・かたくり粉/きゅうり・ごま油・ごま	冷やしめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・人参・ごぼう・たまごたけ・だし汁(むろあじ・宗田がつお・昆布)/白玉もち・ごま	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/ハム・小松菜・もやし

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです) ★印は加工品です。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

※9月7日(月)の献立にあります「かれい唐揚げ」は、製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりまして、混入する場合がありますのでしたのでお知らせいたします。保護者の皆様におかれましては、このことをご承知おきいただき、ご配慮くださいますようお願いいたします。