



給食だより

令和2年（2020年）9月4日 札幌市立新陵中学校

疲れた体を回復させるには？

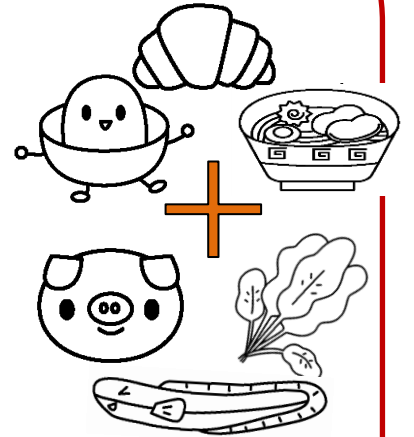


今年の夏も暑かったですね。また、夏休みが短かったこともあり、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。こんな時、疲労回復のポイントとなるのは、休養と栄養です。まずはしっかりと睡眠をとって体を休め、疲れを翌日に繰り越さないことが大切です。そして疲労を速やかに回復できるような食事の摂り方をすることも大切です。

炭水化物+ビタミンB1をとみましょう

炭水化物は、主食となるもの(ごはん・パン・めんなど)に豊富に含まれていて、体や脳を動かすために必要不可欠な栄養素です。まずは、主食を食べてエネルギーをしっかり摂取することが大切です。

そして、炭水化物をエネルギーに変える時に欠かせないのがビタミンB1。特に暑い時期には体力を維持するため、ビタミンB1の必要量が増えます。不足すると体にエネルギーが十分に補給されず、体がだるく、疲れやすくなってしまいます。ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、大豆製品、ほうれんそう、ごまの他、玄米や学校で使用している胚芽米にも豊富に含まれています。主食にビタミンB1たっぷりのおかずをプラスして、疲労を回復させましょう。



給食メニューからおすすめ♪

疲労回復・豚肉のカレーフライ 5枚分

豚もも肉・とんかつ用250g (5枚)

A (醤油小さじ2 酒小さじ1 カレー粉
小さじ1/2)

小麦粉適量 卵 1個

パン粉・オートミール各 30g

揚げ油適量

《作り方》

- ① 豚もも肉は筋切りをして、Aで下味をつけておく。
- ② パン粉とオートミールは混ぜ合わせておく
- ③ ①に小麦粉、卵、②のころもを順にしっかりとつける。
- ④ 160～170℃の油で揚げる

※オートミールの歯ごたえやカレーの下味がきいているので、ソースなどはかけなくてもおいしく食べられます。お弁当にもどうぞ。

9月は食生活改善普及月間です

毎年、厚生労働省は9月を「食生活改善普及運動月間」と定め、食生活の改善を呼びかけています。今年は昨年延续了「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、以下の3つを目標としています。今年は外食が減り、おうちごはんが増えましたね。今だからこそ、健康習慣が身につくよう自分や家族の食生活を考えてみませんか？

①野菜摂取量の増加



毎日の食事に野菜料理を1皿プラスしましょう。

②食塩摂取量の減少



だしのうま味や香辛料を上手に使い、おいしく減塩！

③牛乳・乳製品摂取量の増加



毎日のくらしの中で、牛乳や乳製品をとりましょう。

新陵中 9月 予定献立

月	火	水	木	金
7日 ピリカラ 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 冷凍みかん	8日 きのこごはん 豚肉のカレーフライ ごま和え	9日 白 飯 大豆のふわふわ汁 サバのソース焼き ナムル	10日 ツイストパン レタス入りミネストローネ チキンクラッカー揚げ 巨峰	11日 豆とひき肉のカレー ほうれん草と ベーコンのサラダ ヨーグルト
●ソフトラーメン・ハム・きゅうり・人参・コーン・たまねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤・味噌・ラー油・ごま油・ごま●厚揚げ・片栗粉・小麦粉・じゃがいも・菜種油・豚肉・しょうが・にんにく・グリーンピース	●胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・にんにく・えのきだけ・しめじ・たまごだけ・干しいたけ・グリーンピース・菜種油●豚肉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・菜種油●小松菜・もやし・ごま	●精白米●大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉●サバ・しょうが・味噌・ごま●ハム・小松菜・もやし・にんにく・ごま油・豆板醤・ごま	●ツイストパン●ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんにく・レタス・マカロニ・トマト・セロリ・鶏ガラスープ●鶏肉・小麦粉・卵・クラッカー・菜種油	●精白米・牛肉・豚肉・たまねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン・菜種油・小麦粉・トマト・味噌●ベーコン・ほうれん草・もやし・菜種油・ごま
14日 冷やしためきうどん (えび入り) さつまいものグラッセ ミニトマト	15日 ほうれん草のピラフ ちくわチーズつめフライ フルーツカクテル	16日 白 飯 中華スープ ほっけの甘酢あんかけ 磯和え	17日 背割コッペパン パンプキンシチュー 焼きフランク・チーズ 大根サラダ	18日 白 飯 カレー肉じゃが カラフトししゃものから揚げ たたききゅうり
●ソフトめん●あさり水煮・煮干し・さくらえび・にんにく・しゆんぎょ・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・菜種油・つと・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ●さつまいも・バター・牛乳	●胚芽精米・おむぎ・バター・ベーコン・にんにく・たまねぎ・にんにく・コーン・菜種油・ほうれん草●ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・菜種油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶・りんごジュース	●精白米●コーン・卵・豆腐・たまごだけ・黒さくらげ・春雨・ほうれん草・ごま油・片栗粉●ほっけ・生姜・小麦粉・片栗粉・たけのこ・玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース・にんにく・菜種油・片栗粉●小松菜・白菜・のり	●背割コッペパン●ベーコン・かぼちゃ・たまねぎ・人参・パセリ・菜種油・小麦粉・バター・牛乳・豆腐・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ●ポークフランク●大根・まぐろ・きゅうり・にんにく・ごま・ごま油	●精白米●豚肉・じゃがいも・たまねぎ・しらたき・にんにく・さやいんげん・干しいたけ・たまごだけ・しょうが・菜種油●カラフトししゃも・片栗粉・小麦粉・菜種油●きゅうり・ごま油・ごま
21日 敬老の日 	22日 秋分の日 	23日 白 飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 ミニトマト	24日 ソフトフランス チキングラタン 厚揚げサラダ 梨	25日 さんまかば焼き丼 味噌けんちん汁 からし和え
●精白米●豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・菜種油・にんにく・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉●ひじき春巻・菜種油	●ソフトフランスパン●マカロニ・鶏肉・たまねぎ・人参・小麦粉・バター・菜種油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆腐・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ●厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・にんにく・ごま油・ごま	●精白米●さんま・片栗粉・小麦粉・菜種油・しょうが・ごま●鶏肉・豆腐・つきこんやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・菜種油・味噌●ハム・ほうれん草・キャベツ		
28日 五目うどん いかフライ ごまだんご	29日 ビビンバ 野菜コロッケ フルーツ白玉	30日 1年生校外学習 2年生宿泊学習 3年生修学旅行 	10月1日 横割ハンズパン あさりのチャウダー 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ	2日 ピリ辛チキン丼 味噌汁 (大根・油揚げ) りんご
●ソフトめん●鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・たまごだけ・干しいたけ●いかフライ・菜種油●白玉もち・ごま	●胚芽精米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・菜種油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま●野菜コロッケ・菜種油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶・白玉もち	●横割ハンズパン●あさり水煮・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・菜種油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆腐・鶏ガラスープ●Fe入りハンバーグ・菜種油●キャベツ・人参・コーン	●精白米●鶏肉・しょうが・小麦粉・片栗粉・菜種油・厚揚げ・人参・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・オスターソース・豆板醤・にんにく●大根・油揚げ・味噌	

加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料27品目)

- ・ロースハム(豚肉含む) ・ベーコン(豚肉含む)
- ・17日(木) ポークフランク(豚肉) ・23日(水) ひじき春巻(豚肉・ごま・大豆・小麦)
- ・28日(月) いかフライ(いか・小麦・大豆) ・29日(火) 野菜コロッケ(豚肉・乳・小麦・大豆・ごま)
- ・10月1日(金) Fe入りハンバーグ(鶏肉・豚肉・大豆)

- ★牛乳は毎日つきます。
- ★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。
- ★給食日よりには、献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。

