

給食だより

12月

令和元年(2019年)11月29日
札幌市立白石中学校

今学期も残すところあとわずかです。空気が乾燥し寒さも一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行してきました。栄養のバランスに気を付け、元気に過ごせるよう心がけましょう。体の温まる朝食をとり、元気に登校しましょう。

かぜに負けない体を作ろう



朝ごはんはしっかり食べましょう



ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!



冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね!



体を温める食べ物を取りましょう



昔からいわれていますが、なべや煮込み料理など温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといえます。



外で元気に体を動かしましょう!



寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ!

かぜをひかないためには、栄養を十分とり、夜は早く寝て、体を疲れさせないように心がけることが大切です。また、外から帰った時は、手洗いやうがいをしっかり行うようにしましょう。

こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



鍋物など、体が温まる食事をします。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。特にビタミンを多く含む色の濃い野菜をしっかり食べましょう。

◆のどが痛むとき◆



喉を刺激しないように、こしょうやカレー粉など辛いものは避けるようにしましょう。



やわらかく煮たものや、喉ごしのよいものをとりましょう。

◆熱があるとき◆

こまめに水分補給することが大切です。体に負担をかけないように消化のよいものを食べましょう。うす味の野菜スープは、水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。



12月予定献立



◎天候等により、食材を変更することがあります。御了承ください。
 ◎海産物の中に稀ですが、小さなえび・かきが混入している場合があります。ししゃもの内臓に混入していることもあります。アレルギーのある方は、御注意ください。

月	火	水	木	金
2日 キーマカレー 厚揚げサラダ	3日 きつねうどん ごまポテト 黄桃缶	4日 ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツサワー	5日 ごはん マーボー豆腐 揚げえびしゅうまい 磯和え	6日 みかんジャム ソフトフランスパン イタリアンスープ フライドチキン 切り干し大根のサラダ
豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・レズン・トマト・味噌/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま・ごま油	油揚げ・鶏肉・かまぼこ・椎茸・長ねぎ・たまご茸・ほうれん草 /じゃがいも・ごま	胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油/白花豆・マッシュポテト・バター・大豆たん白/缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん)・ヨーグルト	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸・味噌・オイスターソース・ごま油・豆板醤/えび・たらすり身・玉ねぎ・豚脂・大豆たん白 /小松菜・もやし・切りのり	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ・パセリ/鶏肉・にんにく・牛乳/切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・ごま・ごま油・味噌
9日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 オレンジゼリー	10日 パスタクリームソース あさりの カリッとサラダ	11日 チキンウイナーライス はんぺんチーズフライ 小松菜とベーコンのサラダ	12日 ごはん けんちん汁(しょうゆ味) レバー入りメンチカツ(味噌)のりの佃煮	13日 黒コッペ ベーコンシチュー 白身魚のハーブ焼き パイン缶
豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・ごま・ごま油/豆腐・小松菜・えのき茸・味噌/オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	ベーコン・小松菜・玉ねぎ・たまご茸・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳・味噌/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・ごま油	胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・チキンパウダー(鶏肉・豚レバー・ひじき・牛乳)・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/はんぺん・粉チーズ・卵 /ベーコン・小松菜・もやし・ごま	鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ /牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レバー・大豆たん白 /もみのり・ひじき・水飴	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・パセリ/たら・にんにく・粉チーズ・パセリ・パシル・オリーブ油
16日 ごはん カレー肉じゃが ししゃもぴりから揚げ からし和え	17日 味噌うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん 少し早いですが 冬至メニューです。	18日 コーンピラフ 豆腐ナゲット (ケチャップソース) フルーツミックス	19日 ごはん きのこ汁 ヨーグルト リザーブ給食 豚丼またはとり天丼を 選びます。	20日 背割りコッペ チーズ あさりのチャウダー フランクフルト(チリソース) ほうれん草とコーンのサラダ
豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・白滝・人参・さやいんげん・たまご茸・椎茸・生姜 /からふとししゃも(子持ち)・豆板醤/焼きちくわ・ほうれん草・キャベツ	鶏肉・生姜・にんにく・ごま・ごま油・味噌・油揚げ・かまぼこ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ /かぼちゃ・小豆・白玉もち	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・パセリ/焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・卵/缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん)	しめじ・えのき茸・なめこ・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・味噌 /豚丼豚肉・グリーンピース・生姜・水あめ/とり天丼鶏肉・生姜・にんにく・卵	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ボークフランク(豚肉)・玉ねぎ・トマト/ハム・ほうれん草・コーン・ごま
23日 和食の日 ごはん 白玉汁 さわらの味噌焼き 紅白なます	24日 しょうゆラーメン シナモンポテト 紅まどんな(柑橘)	25日 終業式 	19日はリザーブ給食です。 今回は、「丼メニューでごはんをおいしく食べよう」というテーマで行います。 ★帯広の郷土料理「豚丼」と大分県の郷土料理「とり天丼」のリザーブ給食です。   	
白玉もち・鶏肉・かまぼこ・高野豆腐・人参・ほうれん草・大根・ごぼう・長ねぎ・椎茸 /さわら・味噌・ごま・生姜/大根・人参	豚肉・メンマ・にんにく・生姜・かまぼこ・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ /さつまいも・グラニュー糖・シナモン			

12月22日は冬至です。



なんきん



うどん みかん



冬至には、「ん」が付くものを食べて、運を呼び込もうという縁起かつぎの風習があり、これを『運盛り』といいます。なんきん(かぼちゃの別名)・にんじん・れんこん・きんかん・ぎんなん・かんてん・うんどん(うどん)は冬至の七種(ななくさ)と呼ばれています。運盛りは、縁起かつぎだけではなく、栄養のあるものを食べて、寒い冬をのりきるための知恵でもあります。給食では17日に、『かぼちゃのいとこ煮』が出ます。小豆を煮た中に、かぼちゃと白玉もちを入れ煮込んだ料理です。しっかり食べて、運を呼び込みましょう。