

給食だより

2月

2023年1月31日
札幌市立白石中学校



体調を整え、力を出しきろう！



もうすぐ1・2年生は学年末テスト、3年生は高校入試を迎えます。試験当日、力を十分発揮できるように、食事の面からも気を付けていきましょう。

朝ごはんは絶対に食べる！

朝食を食べていなかったとしたら、頭も体もぼーっとしたまま午前中が過ぎていることでしょう。朝食を食べるとやる気や集中力がアップします。夜型の生活になっている人は、リズムの切り替えが必要です。試験当日の朝だけ早起きをして朝食をとるのは、体が慣れていないと大変なことです。今のうちから試験開始時間に合わせて、起床時間や食事の時間と内容、就寝時間などのスケジュールを組んでおきましょう。



夜食を食べるなら…

普段は早寝早起きに努め、しっかり朝ごはんを食べて昼間勉強するのがベストです。どうしても夜中にお腹がすいて集中力がなくなってしまう、夜食を食べる場合は、脳のエネルギーとなる糖質の多い食べ物を選びましょう。おすすめは、おにぎり・雑炊・お茶漬け・うどん・バナナ・ふかし芋など。カップ麺やスナック菓子は脂質が多く胃腸に負担がかかるので控えましょう。



前日の夕食・当日の朝食

◎脂質の多い食事は避ける ◎生ものは避ける ◎普段食べ慣れているものを食べる

消化吸収がよく、ゆっくりとエネルギーになるものを中心に、あっさりした食事にしましょう。汁物などの温かいものをとると、体が温まり緊張もほぐれ、気分も落ち着きます。揚げものは、胃の中に残る時間が長く、夕食に食べたものが当日の朝まで胃に残ることがあります。そのため朝食を十分にとれず、脳への栄養補給が不十分になるおそれがあるのでほどほどにしましょう。また、生ものは、緊張により消化機能が低下し、食あたりを起こす場合があるので控えたほうがよいでしょう。食物せんいや乳製品の多い食事は、お腹がはって試験に集中できなくなることがあるので気を付けましょう。

当日のお弁当 ◎おかずも用意する

脳を最大限に動かすには、エネルギー源となる食品が必要です。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は糖質が消化されることでできます。ゆっくり消化するごはんがよいでしょう。さらに、ブドウ糖の働きをよくするためには、たんぱく質やビタミン B₁・C も必要です。おにぎりだけではなく、一口大にした食べやすいおかずを用意しましょう。また、食べすぎないように腹八分の量にしましょう。温かい飲みもので水分を補給することも忘れずに。



自校炊飯の胚芽米がゆめぴりかに変わります。

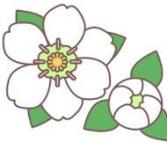
現在、「ななつぼし」を使用しておりますが、2月中旬より「ゆめぴりか」に変わります。収穫地は石狩管内です。粘りが強く、もちもちとした食感が特徴です。

甘味が強くて、冷めてもおいしくお弁当にもおすすめです。「ゆめぴりか」の名前は、「日本一おいしい米を」という北海道民の「夢」に、アイヌ語で美しい・好ましいを意味する「ピリカ」を合わせたもので、北海道での一般公募の中から選ばれました。今では北海道を代表する品種となっています。





2月の予定献立

月	火	水	木	金
ノロウイルスによる食中毒に 気を付けましょう。 ① 調理する人の健康管理 ② 調理作業前の手洗い ③ 調理器具の消毒 ④ 食品の十分な加熱 (中心部を85~90度で 90秒以上の加熱) 		1日 ロールパン 塩ワタンスープ はんぺんチーズフライ オレンジゼリー ワンタン皮・豚肉・人参・ ほうれん草・もやし・メン マ・長ねぎ・生姜・にんに く/はんぺん・卵・チーズ /オレンジジュース・粉寒 天・みかん缶	2日 ごはん けんちん汁(しょうゆ味) みそカツ 磯和え 鶏肉・豆腐・つきこんにゃ く・人参・大根・ごぼう・ 長ねぎ/豚肉・卵・みそ・ ごま油・ごま /ほうれん草・白菜・切り のり	3日 パスタボンゴレ ごまポテト ヨーグルト あさり・大豆水煮・玉ね ぎ・人参・マッシュルー ム・セロリ・生姜・にんに く・パセリ・カレー粉・ト マト・みそ /じゃがいも・ごま
	6日 ごぼうピラフ レバー入りメンチカツ (中濃ソース) フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・ベー コン・ごぼう・玉ねぎ・人参・ にんにく・コーン・パセリ/牛 肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・ 大豆たん白/缶詰(みかん・パ イン・黄桃・洋梨・夏みかん)	7日 ごはん マーボー豆腐 野菜春巻 からし和え 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/キャ バツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ね ぎ・人参・オイスターソース /ハム・小松菜・キャベツ・からし	8日 横割りパンズ チーズ コーンポタージュ エビバーグ(照り焼きソース) 切り干し大根のサラダ コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ね ぎ・パセリ・バター・牛乳・豆乳・チ ーズ・スキムミルク/えび・たらす 身・玉ねぎ・卵白・はちみつ/切り干 し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・ きゅうり・ごま・味噌・ごま油	9日 ハヤシライス サイコロサラダ パイン缶 牛肉・玉ねぎ・人参・たけの こ・セロリ・生姜・にんにく・ マッシュルーム・グリーンピー ス・カレー粉・トマト・ハヤ シルウ/ハム・人参・きゅう り・コーン・ごま油
13日 ツナライス 豚肉のカレーフライ もやしのごまサラダ 胚芽精米・大麦・豆腐・まぐ ろ水煮・人参・ごぼう・椎茸・ グリンピース/豚肉・カレー 粉・卵・オートミール /もやし・ほうれん草・人参・ みそ・豆板醤・ごま	14日 給食なし 1・2年 学年末テスト 3年 私立A日程入試 	15日 給食なし 1・2年 学年末テスト 3年 私立A日程入試 	16日 鮭ミックス丼 みそ汁 はまさき(柑橘類) 鮭・生姜・厚揚げ・玉ねぎ・ たけのこ・人参・ピーマ ン・ごま /キャベツ・油揚げ・みそ	17日 バターコーンラーメン シナモンポテト 白桃缶 豚肉・メンマ・生姜・にん にく・かまぼこ・もやし・ 玉ねぎ・人参・長ねぎ・塩 わかめ・コーン・ほうれん 草・バター/さつまいも・ シナモン・グラニュー糖
20日 ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツカクテル 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/かぼちゃ・マッシュポテト・玉ねぎ・ 脱脂粉乳/缶詰(みかん・パイン・黄 桃・洋梨・夏みかん)・りんごジュース	21日 ごはん さつまい 汁 かわいい唐揚げ(甘酢だれ) ごま和え 豚肉・さつまいも・豆腐・ こんにゃく・人参・大根・ ごぼう・長ねぎ・生姜・み そ /かわいい・小ねぎ /小松菜・もやし・ごま	22日 黒角食 あさりのチャウダー 厚揚げサラダ デコボン(柑橘類) あさり・ベーコン・じゃが いも・玉ねぎ・人参・パタ ー・牛乳・豆乳・スキムミル ク・チーズ・パセリ/厚揚げ・ 生姜・キャベツ・きゅうり・ 人参・ごま・ごま油	23日 天皇誕生日 	24日 きつねうどん アメリカンドッグ 枝豆 油揚げ・鶏肉・かまぼこ・ 椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ ほうれん草 /ポークウィンナー・卵・ 牛乳 /枝豆
27日 ちらし寿司 大豆フレークのすまし汁 チキンクラッカー揚げ いちごのデザート 胚芽精米・大麦・かまぼこ・油揚 げ・人参・椎茸・かんぴょう・ひ じき・ごまのり/大豆フレーク・ 豆腐・ほうれん草・長ねぎ・椎茸 /鶏肉・卵・クラッカー /いちご・ゲル化剤	28日 ごはん みそ汁 豚肉のバーベキューソース あさりの佃煮 じゃがいも・にら・みそ /豚肉・生姜・にんにく・ 玉ねぎ /あさり・人参・ごぼう・ 生姜・水飴	「リクエスト給食 アンケート」を実施しました。 東白石中・白石中の生徒の皆さんに人気があったメニューを 2・3月の給食に取り入れます。今月は、 好きな汁もの部門 、 第1位の ワタンスープ を1日に実施します。 第1位 ワタンスープ(373人) 第2位 豚汁(259人) 第3位 イタリアンスープ(76人)の人が選びました。		

○使用食材を変更することもあります。御了承ください。

○海産物の中に、小さなえび・かきが混入している場合があります。

○かわいいは魚卵を取り除いていますが、稀に残っていることもあります。アレルギーの方は、御注意ください。