



給食だより

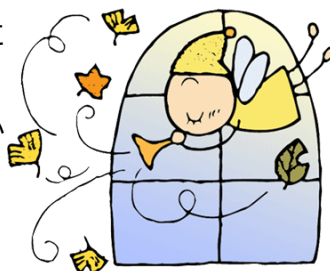
令和7年10月31日

太平中学校

上篠路中学校

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。中学生にとって、心身の成長には8～10時間の睡眠が必要だと言われています。

よい睡眠をとるためには、①朝～午前中に太陽の光を浴び、②朝食をしっかりとり、③日中は適度に運動して、④夜ふかしを習慣にしないことが大切です。



よい睡眠と朝ごはん

夜寝るために朝ごはんが大切なのはどうしてでしょう。ひとつには、体内時計の調節という役割があります。朝食を食べないと、体内時計が後退し「遅寝、遅起き化」することが報告されています。

もうひとつが、睡眠に必要なホルモンの生成です。

朝ごはんの栄養を
材料にして



栄養が効率よく働くために、主食・主菜・副菜をそろえて、栄養のバランスを整える。

日中に、
「セロトニン」を生成



太陽の光を浴びる、適度な運動もよい睡眠の秘訣。

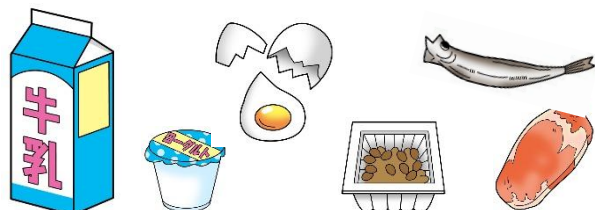
セロトニンは「メラトニン」(睡眠ホルモン)に変わる



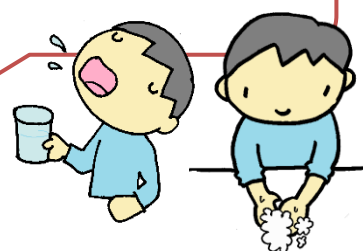
部屋は暗く
しましょう

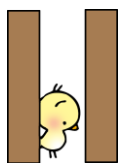
睡眠することで、成長ホルモンが分泌される。日中の経験や記憶、運動などが定着。

セロトニンを合成するには、必須アミノ酸のひとつ「トリプトファン」が必要です。トリプトファンは、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに含まれます。



感染症が流行しています。うがい・手洗い、栄養バランスのよい食事とともに、十分な睡眠・休養をとるようにしましょう。





予定献立



月 11/3	火 11/4	水 11/5	木 11/6	金 11/7
文化の日	ごはん ポテトスープ 豚肉のバーベキューソース 大根サラダ	パスタボンゴレ バジルポテト	ビビンバ 十勝大豆コロッケ 柿	鶏ミックス丼 味噌汁 りんご
	精白米/ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、醤油、鶏がらスープ/ 豚肉、小麦粉、片栗粉、玉葱、にんにく、生姜、醤油、ウスターソース/大根、胡瓜、まぐろ水煮、醤油、ごま、ごま油	ソフトパスタ、あさり、大豆水煮、玉葱、人参、小麦粉、ケチャップ、トマト缶、ソース(ウスター、中濃)、醤油、味噌、鶏がらスープ/ じゃが芋、にんにく、オリーブ油、バジル	胚芽精米、大麦、豚肉、豆腐、メンマ、ほうれん草、もやし、人参、長葱、生姜、にんにく、豆板醤、醤油、ごま、ごま油/ コロッケ(小麦・大豆)/柿	精白米、鶏肉、厚揚げ、小麦粉、片栗粉、玉葱、人参、たけのこ、ピーマン、干椎茸、醤油、ごま/凍り豆腐、塩わかめ、長ねぎ、味噌/りんご
11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
横割バンズ あさりのチャウダー メンチカツ(ケチャップソース) Feスライスチーズ パイン缶詰	ごはん 石狩鍋 ザンギ のりの佃煮	塩ラーメン 大学芋 柿	栗ごはん さんまごまフライ しょうが和え	カレーライス ほうれん草とコーンのサラダ
パン/あさり、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/メンチカツ(小麦・大豆・豚肉)、ケチャップ、ウスターソース/チーズ/パイン缶	ごはん/鮭、豆腐、キャベツ、人参、玉葱、しめじ、長ねぎ、こんにゃく、味噌、山椒/鶏肉、醤油、鶏卵、片栗粉/のり、ひじき、醤油、水あめ	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、もやし、人参、白菜、玉葱、わかめ、ほうれん草、長ねぎ、醤油、ごま、ごま油/さつま芋、水あめ、黒砂糖、醤油、ごま/柿	胚芽精米、大麦、栗、油揚げ、人参、しめじ、醤油/さんま、生姜、醤油、小麦粉、鶏卵、ごま、パン粉/小松菜、白菜、生姜、醤油	精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレールー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ/ハム、ほうれん草、コーン、醤油、ごま
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21
ロールパン ポトフ(ポークウインナー) 白身魚のハーブ焼き 国産温州みかんゼリー-FeCa	ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻Fe ナムル(小松菜)	たぬきうどん(えび入り) チーズポテト みかん	北区産札幌白ゴボウを使った ごぼうピラフ エビバーグ(ケチャップカレーソース) フルーツ白玉	ごはん 味噌けんちん汁 かれい唐揚げ(おろしソース) おひたし
パン/ウインナー(豚肉)、ベーコン、キャベツ、大根、人参、醤油、鶏がらスープ/真だら切り身、パン粉、粉チーズ、バジル、パセリ、オリーブ油/カップゼリー	ごはん/豆腐、豚肉、人参、長葱、味噌、醤油、オイスターソース、豆板醤、片栗粉、ごま油/春巻(小麦・ごま・大豆・豚肉)/ハム、小松菜、もやし、醤油、豆板醤、ごま、ごま油	ソフト麺、かき揚げ(あさり、えび、かたくちいわし煮干し、春菊、ごぼう、ひじき、小麦粉、鶏卵)、つと、小松菜、醤油/じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/みかん	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、醤油/エビバーグ(エビ・卵)、ケチャップ、ウスターソース/果物缶詰(みかん、パイン、黄桃、洋梨、夏みかん)、白玉もち	精白米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌/かれい、片栗粉、大根、生姜、醤油/ほうれん草、白菜、糸かつお
11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
勤労感謝の日	肉炒め丼 味噌汁 さつま芋も天ぷら	カレーラーメン フレンチポテト 黄桃缶	焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 柿	ごはん 豆腐のオイスターソース煮(豚肉) ひじき入りぎょうざ ごま和え
 	精白米、豚肉、メンマ、もやし、ほうれん草、醤油、玉葱、りんご、ウスターソース、豆板醤、片栗粉、ごま、ごま油/大根、油揚げ、味噌/さつま芋、小麦粉、鶏卵	ソフトラーメン、豚肉、メンマ、もやし、白菜、玉葱、わかめ、小麦粉、カレールー、醤油、ウスターソース、味噌、トマトピューレ、りんご/じゃが芋、塩、コショウ/黄桃缶	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、玉葱、人参、コーン、干椎茸、グリーンピース、醤油、ごま油/コロッケ(乳・小麦・大豆)/柿	白飯/豚肉、豆腐、ピーマン、人参、たけのこ、醤油、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ/ぎょうざ(小麦・豚肉・鶏肉・ごま・大豆)/ほうれん草、白菜、醤油、砂糖、ごま

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。
 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。
 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には小さなエビやカニが混ざっている場合があります。
 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。
 (／は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)

地産地消

11月から、熊本ファームの玉ねぎを使用します。
 また、今月は札幌伝統野菜のひとつ、札幌白ゴボウを使います。札幌白ゴボウも上篠路産。地域で作られた食材をおいしく味わいましょう。



11月24日は「和食の日」

【和食の特徴】

- ・ 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす
- ・ 健康的な食生活を営む
- ・ 自然の美しさや季節の変化を楽しむ
- ・ 年中行事との関わり 自然の恵みに感謝する

11月24日は和食の日です。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考えてみましょう。