

# 11月給食だより



令和元年10月31日  
札幌市立手稲中学校  
札幌市立稲積中学校

朝晩寒くなってきました。体が寒さに適応するために、より十分な栄養が必要です。しっかりとした食事をする事で寒さに強くなり、風邪などにもかかりにくくなります。まずは登校前に朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。

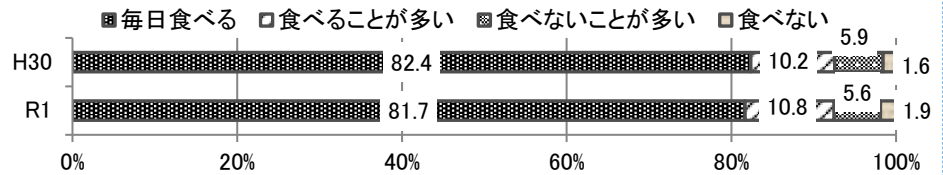
## 朝ごはん 食べていますか

札幌市学校給食栄養士会では、毎年6月に小学5年生と中学2年生を対象に、「健康と食生活に関する調査」を行っています。今年度の調査から、次のような結果が出ています。

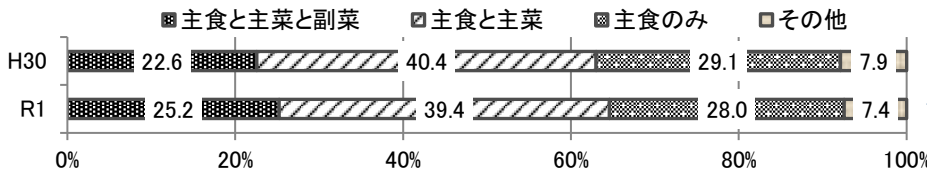


### ○朝ごはん摂取状況について

平成30年度に引き続き、約8割が朝ごはんを毎日食べていますが…



### ○朝ごはんの内容について



「主食・主菜・副菜」がそろった朝ごはんを食べている割合は25%と少数派です。

バランスの良い朝ごはんは、午前中の集中力をアップさせます。不足しがちな副菜や汁物などを中心に、朝ごはんの栄養バランスを見直してみましょう。



## よていにन्दて



\*牛乳は、毎日つきます

月	火	水	木	金
4 文化の日の振替休日	5 あさりごはん 豚肉の竜田揚げ ごま和え	6 ごはん 肉じゃが ひじき入りぎょうざ のりとあさりの佃煮	7 ロールパン 白菜と肉ボールのスープ 白花豆コロッケ にんじんとコーンのサラダ	8 スープカレー ヨーグルト和え
11 親子うどん さつまいもグラッセ みかん	12 栗ごはん さんまの南部揚げ おひたし	13 ごはん さつま汁 ししゃものから揚げ りんご	14 かぼちゃパン チキンクリームシチュー 白身魚のクラッカー揚げ 柿	15 ごはん 五目煮 かれいから揚げ しょうが和え
18 カレーラーメン チーズポテト みかん	19 サーモンピラフ カレーコロッケ フルーツミックス	20 玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁 からし和え	21 ザンタレバーガー 〔横割バンズ〕 〔ザンギ〕 コーンクリームスープ 柿	22 ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 揚げポークシュウマイ もやしのカレー和え
25 パスタミートソース あさりのカリッとサラダ ヨーグルト	26 チキンライス かぼちゃコロッケ 小松菜とベーコンのサラダ	27 チキン味噌かつ丼 ワカメスープ 切り干し大根のサラダ	28 セルフドック 〔背割コッペ〕 〔ポークフランク〕 ポテトグラタン パイン缶詰	29 豚ミックス丼 みそ汁 みかん

14日(木)と21日(木)の柿は山形県産(庄内柿)、11日(月)から12月6日(金)に使用する玉ねぎは札幌黄です。

