



給食だより



平成30年11月30日 札幌市立手稲東中学校

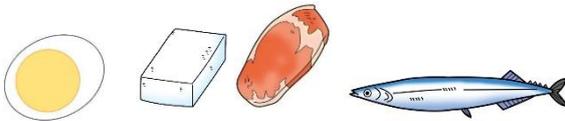
今年も残すところあと1か月となりました。寒さも厳しくなっていて、風邪やインフルエンザが流行する時期です。「クリスマス」「お正月」と楽しい行事が待っています。年末年始を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけたいですね。

かぜ予防の食事



たんぱく質はたっぷり

- ・代謝を良くし、体をじっくり温めます。
- ・血や筋肉など体を作り、基礎体力をつけます。



ビタミンA (レバー・緑黄色野菜)

- ・のどや鼻の粘膜・皮ふを丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。



温かい料理で体温UP

- ・体温が1℃上がると免疫力が5~6倍上がります。冬が旬の野菜や、温かい鍋物やスープなどで体を温めましょう。



ビタミンC (果物・薄い色の野菜・いも類)

- ・寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。
- ・白血球の活動を活発にし、ウイルスを外に出すはたらきがあります。



陽性(体を温める食べ物)



陰性(体を冷やす食べ物)



- 暖色・黒色系の物 (玄米・そば・赤身肉・鮭・卵・黒ごま・かぼちゃなど)
- 秋・冬にとれる野菜 (にんじん・ごぼう・大根・レンコンなど)
- 北方産の物 (りんご・柿・さくらんぼなど)
- 発酵食品 (チーズ・漬物・味噌・しょうゆ・納豆・紅茶・ウーロン茶など)
- 長ネギ・ニラ・にんにく・しょうが

- 白・寒色系の物 (白米・白パン・小麦粉・白砂糖・牛乳など)
- 春・夏にとれる野菜 (レタス・きゅうり・なす・トマト・すいかなど)
- 南方産の物 (キウイ・バナナ・パイナップルなど)
- コーヒー・緑茶・清涼飲料水・化学調味料・バター

東洋医学では、食べ物は陰性・陽性・中性(中間)の3種に分けています。冬は陽性食品を積極的にとるなど、季節や体調に合わせて選ぶとよいですね。

生野菜は、ゆでたり、炒めたりと熱を加えることで、体を冷えにくくすることができます。

12月*予定献立*

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
味噌ラーメン さつまいも グラッセ みかん	ほうれん草ピラフ 南瓜コロッケ 切り干し大根の サラダ	ご飯 すき焼き ひじき入り春巻き 小魚の佃煮	黒コッペパン ベーコンシチュー 厚揚げサラダ パイン缶	ハヤシライス 小松菜とツメの サラダ りんご
ソフトラーメン・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白ごま・豚肉・もやし・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・くさわかめ/さつまいも・バター・牛乳	胚芽精米・おおむぎ・バター・ベーコン・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・にんにく・コーン/かぼちゃ・マッシュポテト・ハム・玉ねぎ・小麦粉・米粉・パン粉/切干大根・まぐろ水煮・もやし・にんじん・きゅうり・白ごま	豚肉・焼き豆腐・しらたき・白菜・たまねぎ・長ねぎ・たもぎだけ・焼きな・しゅんぎく・干しいたけ/豚肉・たけのこ・ひじき・にんじん・皮/かたくちいわし煮干し・刻み昆布・水あめ・白ごま	ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/厚揚げ・キャベツ・きゅうり・にんじん・白ごま	白飯・豚肉・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・ハヤシルー・トマト缶/ハム・しめじ・こまつな・コーン・白ごま
10	11	12	13	14
パスタクリーム ソース あさりのカリッと サラダ	五目ごはん 豚肉のカレーフライ からし和え	ご飯 醤油おでん 揚げぎょうざ おかかふりかけ	背割りコッペ チリドッグフランク ポテトグラタン コールスローサラダ	ご飯 肉じゃが ししゃものから揚げ ナムル
ソフトパスタ・ベーコン・こまつな・たまねぎ・たもぎだけ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク・豆乳/あさり・小麦粉・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・白ごま	胚芽精米・おおむぎ・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・グリーンピース/豚肉・卵・小麦粉・パン粉・オートミール/小麦粉・白ごま/焼き竹輪・こまつな・もやし	ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・ひじき入りがんも・うすら卵水煮・厚揚げ・ふき・板こんにゃく・にんじん・だいこん・根昆布/豚ひき肉・ひじき・キャベツ・豚脂・鶏肉・長ねぎ・皮/しらす干し・糸カツオ・切りのり・白ごま	ホークフランク・たまねぎ・トマトピューレ/ベーコン・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/キャベツ・にんじん・コーン	豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・たもぎだけ・しらたき・切干大根・いんげん・干しいたけ・しょうが/持ちカラフトししゃも・小麦粉/ハム・こまつな・もやし・にんじん・白ごま
17 冬至献立	18 世界味巡りトルコ	19	20 クリスマス献立 世界味巡りイギリス	21
たぬきうどん (えび入り) 冬至かぼちゃ みかん	ラム肉のピラフ いわしごまフライ ヨーグルト和え	豚ミックス丼 味噌汁 りんご	角食 チョコクリーム 麦入り野菜スープ チキンクラッカー 揚げ	ご飯 厚揚げの カレーソース イカフライ 磯和え
ソフトめん・あさり・かたくちいわし・さくらえび・にんじん・ごぼう・切干し大根・ひじき・全卵・小麦粉・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たもぎだけ・干しいたけ・しゅんぎく/南瓜・白玉もち・小豆あん	胚芽精米・おおむぎ・ラム肉・バター・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン/いわし・しょうが・小麦粉・卵・白ごま・黒ごま・パン粉/缶詰(みかん・パイナップル・黄桃・なし)・ヨーグルト	白飯・豚もも・しょうが・厚揚げ・小麦粉・にんじん・たけのこ・ピーマン・たまねぎ・白ごま/こまつな・豆腐・えのきたけ	チョコ・ココア・豆乳・コーンスターチ/ベーコン・にんじん・たまねぎ・キャベツ・おおむぎ・パセリ/鶏肉・クラッカー・卵・小麦粉	厚揚げ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・いんげん/いか・小麦粉・パン粉/ほうれん草・もやし・切りのり
24	25 終業式	<p>○牛乳は毎日つきます。 ○野菜や果物は変更になることがあります。 ○海産物には小さなえびやカニが混入していることがあります。</p> 		
振替休日	わかめごはん さつま汁 サケフライ 胚芽精米・おおむぎ・炊き込みわかめ・白ごま/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ネギ・しょうが/サケ・パン粉・小麦粉			

22日は冬至です

冬至は一年のうちで最も昼間が短い日です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べると健康に過ごせるといふ言い伝えがあります。昔は冬になると野菜が少なくなったため、保存がきくかぼちゃは冬のビタミン源として重宝されていました。

給食では蒸したかぼちゃと小豆あん、白玉だんごを合わせた「冬至かぼちゃ」を出します。

