



# 給食だより



平成31年1月31日 札幌市立手稲東中学校

2月は入試や学年末テストがあり大事な時期ですが、風邪やインフルエンザの流行期でもあります。本番で100%の力を発揮するために、生活リズムを整え、うがい・手洗いで予防しましょう。

## 脳を活発にする栄養素



受験生と食事は切っても切り離せない関係にあります。脳の細胞も栄養があってこそ働きます。脳のはたらきを活発にする栄養素を積極的にとりましょう。

### ブドウ糖

脳の唯一のエネルギー源

ごはん・パン・めん など



パンよりもごはんの方が脳を発達させます。

- 理由
- ・血糖値が安定し、集中力が続く。
  - ・良質なたんぱく質を含む。
  - ・記憶力をよくする物質を含む。

### ビタミンB1

ブドウ糖をエネルギーに変える

ごま・玄米・豚肉・大豆製品 など

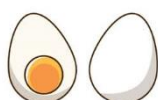


不足するとイライラしたり、疲れやすくなります。

### リジン レシチン

脳の働きを活発にし、記憶力を高める

卵や納豆などの大豆製品



脳科学者の東北大学の川島隆太教授によると  
ご飯+味噌汁+納豆+卵は、朝食に最強の組み合わせだそうです。

### DHA

脳の血流をよくし、頭の回転を高める

さんま・さばなどの青魚



手軽で栄養価が高いと、最近注目のさば缶。  
ストックしておくとお便利です。

## 節分

節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。この日は、邪気を追い払うために「鬼は外」のかけ声とともに豆まきをします。また、地方によってはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下にたてるなどの習慣があります。また、最近では福を巻き込むということから恵方巻を食べる風習も一般的になってきています。今年の恵方は「東北東」です。

給食では、2月1日に節分メニューが登場します。大豆を食べて邪気を身体から追い払いましょう。



## 2月\*予定献立\*

| 月                                                                                                                                                                                                                                                  | 火                                                                                                            | 水                                                                           | 木                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 牛乳は毎日つきます。</li> <li>○ 果物は変更になることがあります。</li> <li>○ 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。</li> <li>○ ♡印は3年生のリクエスト給食です。</li> <li>○ 3年生卒業お祝いバイキングがあります。通常メニューの他に揚げ物・枝豆果物等が出ます。<br/>詳しい食材一覧表が必要であればお知らせください。</li> </ul> |                                                                                                              |                                                                             |                                                                                                                                       | <b>1</b><br><b>節分献立</b><br><b>スキー1年3・4組</b><br>ご飯<br>けんちん汁<br>いわしのかば焼き<br>大豆の磯煮<br><small>鶏肉・豆腐・つきこんにやく・だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ/いわし・しょうが・白ごま・小麦粉/鶏肉・ひじき・にんじん・大豆水煮・板こんにやく</small> |
| <b>4</b><br><b>スキー2年3・4・5組</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>5</b>                                                                                                     | <b>6</b><br><b>スキー1年5組7組</b>                                                | <b>7</b>                                                                                                                              | <b>8</b><br><b>スキー7組</b>                                                                                                                                                    |
| たぬきうどん<br>(えび入り)<br>チーズポテト焼き<br>清見オレンジ                                                                                                                                                                                                             | ♡ビビンバ<br>南瓜クロック<br>ヨーグルト和え                                                                                   | ご飯<br>マーボー豆腐<br>かれいから揚げ<br>おろしソース<br>磯和え                                    | 背割りコッペ<br>チリドッグフランク<br>白菜と肉ボールの<br>クリーム煮<br>黄桃缶                                                                                       | ピリカラチキン丼<br>味噌汁<br>りんご                                                                                                                                                      |
| ソフトめん・あさり・かたくちいわし・さくらえび・にんじん・しゅんぎく・ごぼう・切干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまごだけ・干しいだけ・鶏むね/じゃがいも・バター・チーズ・ミックスチーズ・牛乳                                                                                                                                      | 胚芽精米・おおむぎ・豚ひき肉・焼豆腐・メンマ・にんじん・ほうれん草・もやし・白ごま・長ねぎ・しょうが・にんにく/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・米粉・脱脂粉乳/ヨーグルト・缶(なし・黄桃・みかん・パイ)   | 豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいだけ/砂がれい・だいこん・しょうが/こまつな・はくさい・切りのり              | ボークフランク・たまねぎ・トマトピューレ/豚ひき肉・すりみ・焼き豆腐・たまねぎ・はくさい・にんじん・マッシュルーム・パセリ小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳                                                 | 白飯・鶏もも肉・しょうが・にんじん・小麦粉・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・白ごま/あさり・ごぼう・こまつな・長ネギ                                                                                                                   |
| <b>11</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b>                                                                                                    | <b>13</b>                                                                   | <b>14</b><br><b>私立A入試1日目</b><br><b>学年末テスト2日目</b><br><b>3年生給食なし</b>                                                                    | <b>15</b><br><b>私立A入試2日目</b>                                                                                                                                                |
| <b>建国記念の日</b>                                                                                                                                                                                                                                      | エスカロップ<br>和風サラダ<br><br>胚芽精米・おおむぎ・バター・パセリ・たけのこ・バター・豚もも・小麦粉・卵・パン粉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく/だいこん・きゅうり・にんじん・しらす干し・白ごま | <b>私立A入試下見</b><br><b>学年末テスト1日目</b><br><b>給食なし</b>                           | ロールパン<br>あさりのチャウダー<br>厚揚げサラダ<br>デコポン<br><br>あさり・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・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・白ごま     | 豆とひき肉のカレー<br>ストローポテトサラダ<br>りんご<br><br>白飯・牛ひき肉・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・いんげんまめ・パセリ・レーズン・トマト缶・小麦粉/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・白ごま                                                  |
| <b>18</b><br><b>私立B入試下見</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>19</b><br><b>私立B入試1日目</b>                                                                                 | <b>20</b><br><b>私立B入試2日目</b>                                                | <b>21</b>                                                                                                                             | <b>22</b><br><b>1・2年7組スキー遠足</b>                                                                                                                                             |
| パスタミートソース<br>コロコロサラダ<br>ヨーグルト                                                                                                                                                                                                                      | たきこみいなり<br>ほっけカレー揚げ<br>おひたし                                                                                  | ご飯<br>卵豆腐<br>揚げえびシュウマイ<br>切り干し大根のナムル                                        | 角食<br>ポークシチュー<br>小松菜とコーンのサラダ<br>デコポン                                                                                                  | スタミナ丼<br>味噌汁<br>さつまいもの天ぷら<br>ハスカップゼリー                                                                                                                                       |
| ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・しょうが・パセリ・トマト缶/ハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・白ごま                                                                                                                                                                    | 胚芽精米・おおむぎ・油揚げ・にんじん・干しいだけ・ひじき・白ごま・あまのり/ほっけ・小麦粉/ほうれんそう・もやし・糸カツオ                                                | 卵・豆乳・鶏ひき肉・つと・たけのこ・にんじん・干しいだけ・ほうれんそう/えび・たらすり身・たまねぎ・皮/ハム・ほうれんそう・切干大根・にんじん・白ごま | 豚肉・しょうが・にんにく・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマト缶・小麦粉/ハム・こまつな・コーン・白ごま                                                                         | 白飯・豚肉・メンマ・にんじん・シラ・もやし・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・白ごま/キャベツ・油揚げ/さつまいも・小麦粉・卵/ハスカップ果汁                                                                                                   |
| <b>25</b><br><b>卒業お祝いバイキング</b><br><b>(3の1・3の2)</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>26</b><br><b>卒業お祝いバイキング</b><br><b>(3の3・3の4)</b>                                                           | <b>27</b><br><b>卒業お祝いバイキング</b><br><b>(3の5・7組)</b>                           | <b>28</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| 塩ラーメン<br>♡かぼちゃパイ<br>パイン缶                                                                                                                                                                                                                           | 小松菜ピラフ<br>いかフライ<br>マセドニア                                                                                     | ご飯<br>味噌汁<br>さんまの照り焼き<br>からし和え                                              | 横割りのバンズ<br>F eハンバーグ<br>コーンシチュー<br>あさりのカリッと<br>サラダ                                                                                     |                                                                                                                                                                             |
| ソフトラーメン・豚肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白ごま・もやし・メンマ・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・塩わかめ/かぼちゃ・チーズ・小麦粉・マーガリン・卵・脱脂粉乳                                                                                                                                                          | 胚芽精米・おおむぎ・バター・ベーコン・こまつな・たまねぎ・にんじん・にんにく・コーン/いか・小麦粉・パン粉/オレンジ果汁・缶(ぶどう・みかん・なし・白桃・黄桃)                             | たまねぎ・たまごだけ・油揚げ/さんま・白ごま/ハム・こまつな・キャベツ                                         | 鶏肉・豚肉・たまねぎ・しょうが・豚脂・米粉・トマトペースト・ボークエキス/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/あさり・しょうが・小麦粉・きゅうり・キャベツ・にんじん・白ごま |                                                                                        |