

給食だより



令和2年(2020年)2月28日(金)

札幌市立東栄中学校

市立札幌開成中等教育学校

3月号

3月は、1年間のまとめの時期です。給食や食生活についても振り返り、進級や進学に向けて、食生活をとのえましょう。

給食について振り返ってみましょう。《できたところに○をつけましょう。》

(0~6個…頑張りました 7~11個…もう少し頑張りました 12個…良かったです)

きれいに手を洗うことができた。 	身支度をきちんとできた。 	給食の準備を協力してできた。 	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができた。 
食器を丁寧に扱った。 	苦手な食べ物を食べる努力をした。 	献立や食べ物の名前がわかった。 	はし・フォーク・スプーンを正しく使った。 
正しい姿勢で食べることができた。 	良くかんで食べることができた。 	友だちと仲良く食べることができた。 	後片付けをきちんとできた。 

赤飯 3月10日(火)(東栄もち米49kg使用)・3月12日(木)(開成中等もち米52kg使用)

お祝いの時に食べる伝統的な料理です。赤飯の赤い色には「邪気をはらう」という意味があります。全国的に赤飯は、もち米と小豆を一緒に蒸します。色付けは小豆の煮汁を使います。北海道では甘納豆を入れて、食紅で色をつける赤飯が広く知られています。給食室で2m四方の大きな蒸し布を使って、もち米を蒸して作ります。途中で塩水を数回振りかけて上下を返す、体力と手間がかかる料理です。給食では小豆の甘納豆を使います。卒業や進級をお祝いする意味で、3月の献立に取り入れています。

残さず食べてくれるとうれしいです。

～バランスの良いお弁当づくり～

3年生は中学校卒業後、お昼ごはんはお弁当という人が多いと思います。前日のおかずや冷凍食品を使って、効率良く作りましょう。

バランスの良いお弁当づくりのポイント

◇味のバランスをとりましょう

塩味・甘味・酸味・辛味など味に変化をつけると飽きません。

◇おかずは十分に加熱しましょう。

前日に作ったおかずは、もう一度しっかり中まで加熱しましょう。

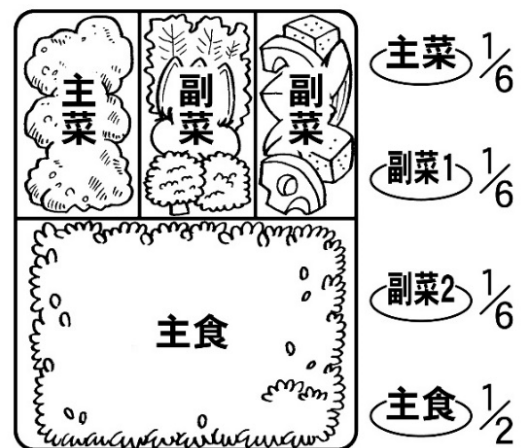
◇よく冷ましてから、ふたをしましょう。

熱いうちにふたをすると、傷みやすく味も落ちます。保冷剤を活用しましょう。

*主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品などのおかず)、副菜(野菜のおかず)

栄養バランスが一目でわかる!

お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスが整います。

3月の予定献立(東栄)



- *牛乳(200ml)は毎日つきます。
- *日付の右横の数字は、総エネルギー量を表しています。
- *予定献立は諸事情によって変わることがあります。
- *ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
- *あさり、わかめ、しらす、のりなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。
- *かれいは、子持ちの場合があります。
- *使用予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部記載していません。
- *ご不明やご心配なことがありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

月	火	水	木	金
2 736kcal 揚げパン (ソフトフランスパン) イタリアンスープ 小松菜サラダ ◆ソフトフランスパン 菜種油 シナモン◆ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ 醤油 ◆ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油 辛子	3 832kcal 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 りんご 東栄 3年給食なし	4 773kcal 塩ラーメン 大学芋 テコポン 東栄 3年給食なし	5 796kcal ごぼうピラフ ちくわチーズつめフライ フルーツミックス 東栄 3年給食なし	6 843kcal カレーライス あさりのサラダ ◆白飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレールウ ウスターソース ケチャップ 醤油◆あさり 生姜 醤油 キャベツ 人参 醤油 菜種油 辛子 ごま油
9 843kcal 背割りコッペパン チキングラタン 焼きフランク(チリソース) いよかん ◆鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ パセリ ◆冷凍ポークフランク 玉ねぎ ケチャップ 中濃ソース チリパウダー 辛子	10 772kcal 赤飯 豚汁 ハンバーグ おろしソース ミントマト ◆もち米 甘納豆 ごま◆豚肉 じゃが芋 豆腐 ごんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 菜種油 みそ 一味◆Fe ハンバーグ 菜種油◆大根 生姜 醤油 片栗粉	11 848kcal みそラーメン 青のりポテト すだちゼリー ◆ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま みそ 醤油 豆板醤 ごま油 もやし メンマ 菜種油 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ◆じゃが芋 菜種油 青のり◆冷凍すだちゼリー		
16 819kcal ロールパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 厚揚げサラダ ミントマト ◆豚肉 すりみ 焼き豆腐 玉ねぎ 片栗粉 白菜 人参 マッシュルーム パセリ パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ◆厚揚げ 生姜 醤油 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 醤油 ごま油 ごま	17 859kcal ごはん 豆腐の中華煮(えび入り) 揚げぎょうざ 磯和え ◆豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ 筍 たもぎ茸 干し椎茸 きくらげ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 ごま油 片栗粉◆冷凍Feぎょうざ 菜種油◆ほうれん草 もやし 切りのり 醤油	18 808kcal たぬきうどん(えび入り) チーズポテト りんご ◆ソフトめん あさり 桜えび ちりめんじゃこ 人参 春菊 切り干し大根 ひじき ごぼう 小麦粉 鶏卵 菜種油 鶏肉 とほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸 醤油 一味◆じゃが芋 バター チーズ 牛乳 スキムミルク	19 761kcal 焼豚チャーハン 豆腐ナゲット ケチャップソース パイン缶 ◆胚芽米 大麦 豚肉 菜種油 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース ごま油◆焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 菜種油 鶏卵 片栗粉 パン粉◆ケチャップ ウスターソース 一味	20 春分の日
23 880kcal コッペパン ベーコンシチュー 釧路産たらフライ あさりのスパゲッティ サラダ ソース ◆ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ◆冷凍釧路産たらフライ 菜種油◆あさり 生姜 醤油 スパゲッティ きゅうり 人参 みそ ごま油 ごま 菜種油	24 840kcal ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ おひたし ◆豆腐 豚肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 オイスターソース ごま油 豆板醤 一味 片栗粉◆冷凍えびシュウマイ 菜種油◆小松菜 白菜 糸かつお 醤油	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>成長期に欠かせない栄養素「カルシウム」給食がない日も、毎日牛乳を飲みましょう！牛乳のカルシウムは吸収率が高いため、体内に吸収されやすく、おすすめです！</p> </div>		