

給食だより 1月

2025年1月15日(水) 南が丘中学校 常盤中学校

新年を迎えました。今年も学校給食へのご理解とご協力をお願い致します。
冬休み中給食室では、調理員さんが5種類の食器(約4000枚)を丁寧に磨きました。また、普段清掃しにくい食器消毒保管庫や食器洗浄機などの機械類を洗浄しました。今学期も安全でおいしい給食作りに努めます。よろしくお願いいたします。



受験期の食生活について

受験に向けて、いろいろ準備をしていく時期になりました。
体調を整えて、能率よく勉強するために、食生活への心配りもしっかりして試験日に備えましょう。



◎脳の働きをよくする“朝食”をしっかり食べよう！

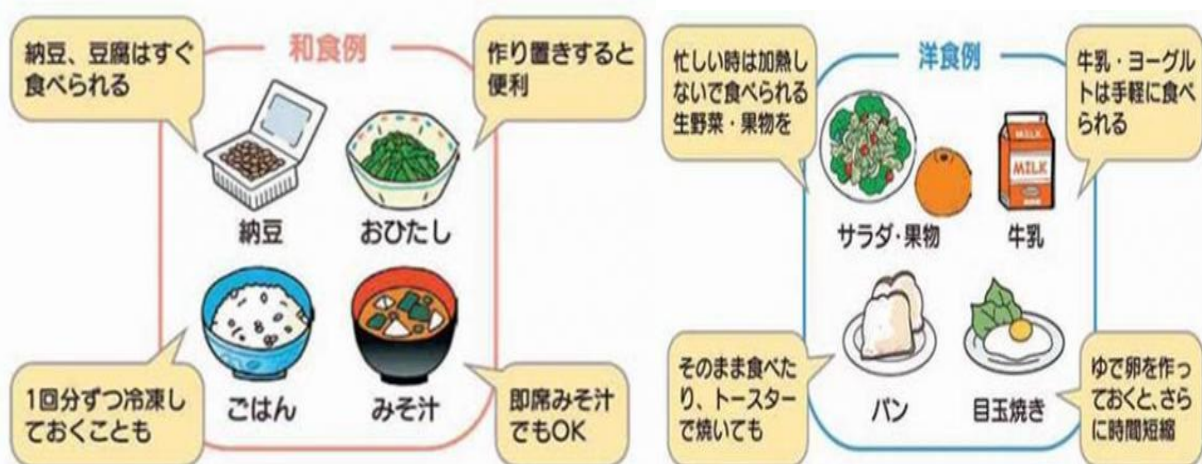
脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。

朝食をとると、睡眠中に下がった体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給され活発に動き出します。受験は朝からあるので、朝から力を発揮できるように今から準備しましょう！



栄養バランスのよい朝食をとることで、集中力・記憶力が高まり、力を発揮できる傾向にあるということは、いろいろな実験から報告されています。

■朝食例■ たんぱく質は、体温を上げて体をウォーミングアップする効果が高いので、まずは主食と主菜をそろえましょう！そして、副菜もあるとよいですね。



予定献立 ☆ 牛乳は毎日 200ml つきます。(/ は献立の区切りです) メニューの下の欄に、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況により、変更になることがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。

月	火	水	木	金
行事予定 <南が丘中> 1月22日 2年生・5組 スキー学習 29日 1年生 スキー学習		行事予定 <常盤中> 1月21日 1年1組・2年1組 スキー学習 23日 2年2組3組 スキー学習 28日 1年2組3組 スキー学習 30日 1年1組・2年1組 スキー学習		
<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px;"> <p style="color: green; font-size: 1.2em; text-align: center;">準備を忘れずに!</p> <p>衛生的な給食時間を過ごすため、毎日清潔なハンカチ、給食当番の時はエプロンと三角巾(帽子)マスクを忘れずにご用意ください。</p> </div>		15日 <div style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">始 業 式</div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	16日 801Kcal 背割コッペ 白菜と肉ボールのクリーム煮 いかフライ きなこクリーム	17日 805Kcal ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます
		豚肉 すりみ 焼き豆腐 たまねぎ 白菜 にんじん マッシュルーム パセリ/ いかフライ 菜種油/豆乳 きなこ	精白米/白玉もち 鶏肉 つと 高野豆腐 にんじん ほうれん草 大根 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸/ぶり 白ごま/大根 にんじん	
20日 794Kcal パスタカレーソース フレンチポテト	21日 685Kcal 五目ごはん チキンカツ おひたし	22日 762Kcal ごはん スンドゥブチゲ ししゃもの唐揚げ 切り干し大根のナムル	23日 777Kcal 横割バンズ ポーククリームシチュー エビバーグ アップルゼリー	24日 791Kcal ごはん 和風そぼろ 味噌汁 揚げぎょうざ
ソフトパスタ/豚肉 大豆水 煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご セロリー しょうが にんにく パセリ/フレンチポテト 菜種油	胚芽精米 大麦 油揚げ 白滝 にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干し椎茸 グリンピース/鶏肉 卵 パ ン粉 菜種油/ほうれん草 白菜	精白米/豆腐 豚肉 しょう が にんにく あさり にんじ ん たまねぎ えのき茸 なら/カラフト子持ちししゃ も 菜種油/切り干し大根 ほうれん草 にんじん ハム 白ごま	豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん パセリ/エビバ ーグ 菜種油/りんごジュ ース 上白糖 粉寒天	精白米/鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 白 ごま しょうが にんにく ごぼう にんじん ひじき /じゃが芋 たまねぎ 塩 わかめ/ぎょうざ 菜種油
27日 820Kcal 塩ラーメン シナモンポテト いよかん	28日 720Kcal とりめし 高野豆腐の天ぷら 磯和え	29日 781Kcal ごはん 中華丼 わかめスープ ひじき春巻	30日 764Kcal コッペパン ミートパスタグラタン 切り干し大根のサラダ パイン缶	31日 673Kcal <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;">北海道を食べようメニュー</div> ごはん 紋別ホワイトカレー 小松菜とベーコンのサラダ
ソフトラーメン 豚肉 しょう が にんにく メンマ もやし にんじん たまねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 塩わ かめ 白ごま/さつま芋 菜種油/いよかん	胚芽精米 大麦 鶏肉 しょう が たまねぎ/高野豆腐 卵 菜種油/小松菜 もやし 切り海苔	精白米/豚肉 むきえび たんざいか うずら卵 にんじん 白菜 たまねぎ たけのこ チンゲン菜 干し 椎茸 黒きくらげ しょうが にんにく/塩わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 白ごま /ひじき春巻 菜種油	マカロニ 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん マッシュルーム セロリ ー パセリ/切り干し大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり 白ごま/パイ ン缶	精白米/鶏肉 ほたて貝柱 たまねぎ にんじん じゃが 芋 セロリー しょうが にん にく/ベーコン 小松菜 もやし 白ごま