



給食だより

令和5年(2023年)12月1日
札幌市立屯田中央中学校

2学年を対象に食指導を行いました!

11月27日(月)に2学年を対象に食に関する指導を行いました。毎年6月に行っている食生活調査の結果をもとに、朝食の大切さについてお話ししました。

..... 朝ごはんの効果



毎日元気に過ごすための「朝食」を考えよう!

無理なく「主食」「主菜」「副菜」「汁物」「乳製品」がそろった朝食を食べるために

①手軽に食べられる食材を活用!

缶詰や冷凍野菜などすぐ食べられる食材をストックしておく便利です。

②オリジナルの丼やトーストで簡単摂取

主食におかずをのせてつくる丼やトーストは一品で簡単に栄養が摂取できます。

③朝食セットがあると時短に!

ごはんやパンにあうおかずをセットにして用意しておくとき短につながります。

④簡単調理で飽きない工夫

卵やレタスなど、簡単調理でアレンジすると飽きないで食べることができます。

食指導では、生徒に自分で工夫できそうな朝食メニューを考えてもらいました。ぜひ、ご家庭でも朝食摂取の重要性を理解し、朝食をバランスよく食べることができるよう、ご協力をお願いします。

一部ですが食指導の感想をご紹介します。

- これからは自分で工夫できそうな朝食メニューを食べていこうと思いました。
- 自分でも少しの工夫をするだけで生活リズムをととのえることができることが分かりました。
- 朝食が用意されていない時は自分で家にある物でレシピを考えて作って食べようと思います。

• バランスの良い食事を考えられてとても楽しかったし、新しく挑戦してみたいと思いました。

• 休日の朝食は少し手抜きになっていたから休日でもしっかりと朝食を食べようと思いました。

• 生活リズムを直すには朝ごはんをしっかりと食べることが大切だと知りました。自分の考えた朝食メニューを実践してみたいです。



12月の予定献立

12月4日は「リザーブ給食」です。生徒には事前に自分の健康を考えて、野菜を選んでもらっています。

月	火	水	木	金
4 リザーブ給食 五目うどん [かぼちゃの天ぷら ごぼうの天ぷら みかん ソフトめん・鶏むね肉・油揚げ・つと・にんにく・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/かぼちゃ or ごぼう・卵/みかん	5 焼豚チャーハン ひじき春巻 フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース/たけのこ・人参・豚肉・ひじき/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・リンゴジュース	6 かき揚げ丼 味噌汁 みかん ごはん・えび・いか・あさり・さくらえび・しらす・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵/豆腐・わかめ/みかん	7 ツイストパン クリームシチューカレー風味 厚揚げサラダ みかん ツイストパン/豚肉・セロリー・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/みかん	8 ごはん 豚汁 ほっけのオートミールフライ のりのつくだに ごはん/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/ほっけ・卵・オートミール/のり・ひじき・水あめ
11 カレーラーメン チーズポテト 洋なし缶 ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・もやし・白菜・人参・玉ねぎ・ほうれん草・長ねぎ・わかめ・りんご/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/洋なし缶	12 たきこみいなり さんまスパイス揚げ からし和え 胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/さんま・しょうが・にんにく/ハム・ほうれん草・もやし	13 ごはん 豆腐のトトロ口煮 いかフライ 切り干し大根のナムル ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/いか/切り干し大根・ほうれん草・人参・ハム・ごま	14 黒コッパパン ポテトグラタン あさりのスパゲッティサラダ パイン缶 黒コッパパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・粉チーズ/あさり・しょうが・スパゲッティ・きゅうり・人参・ごま/パイン缶	15 豚ミックス丼 味噌汁 みかん ごはん・豚肉・しょうが・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・ごま/大根・油揚げ/みかん
18 冬至献立 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 みかん ソフト麺・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/かぼちゃ・あずき・白玉もち/みかん	19 クリスマス献立 小松菜ピラフ ローストチキン フルーツミックス 胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/鶏もも肉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	20 ごはん ローペータン サバの香味焼き いそ和え ごはん/豚肉・しょうが・人参・白菜・干しいたけ・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ/さば・しょうが・にんにく・ごま/小松菜・もやし・のり	21 ハンバーガー (横割りパンズ+焼きレバー入りハンバーグ+ケチャップソース) あさりのチャウダー 紅まどonna スライスチーズ 横割りパンズ・牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/紅まどonna/スライスチーズ	22 キーマカレー ほうれん草とベーコンのサラダ ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・しょうが・にんにく・大豆水煮・レーズン・トマト缶/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま
25 終業式 	給食で YES!clean 農作物を食べよう! 「大正メークイン」をいただきます! 北海道内の多くの産地で栽培されているメークインですが、特にその中でブランドとなっているメークインが、帯広市大正地区で生産されている「大正メークイン」です。大正地区の寒暖差の大きな気象条件を生かして、甘味たっぷりのメークインがつくられます。YES!clean とは北海道の畑で化学肥料や農薬をできるだけ使わないで作られた作物のこと。安心安全でおいしい大正メークインを14日(木)の「ポテトグラタン」でいただきます。どうぞお楽しみに★ 			

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。くだものは、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干しなどには、エビ・カニが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。