

給食だより

札幌市立稲陵中学校 令和元年11月29日発行



今年も残すところ、あと1か月になりました。徐々に寒さが増して、咳をしている生徒やマスクをしている生徒が増えてきているようです。風邪やインフルエンザが猛威をふるう季節になっていますので、手洗い・うがいはもちろん、体調管理に気を付けましょう。

風邪に負けない体を作りましょう!



《風邪の予防に必要な栄養素》

たんぱく質



体力が低下しているとウイルスに感染しやすくなります。たんぱく質には身体を温めて、寒さで消耗した体力を回復させたり、寒さに対する抵抗力を高める働きがあります。

ビタミンC



ビタミンCには、体の免疫力を高める働きがあります。ビタミンCは加熱に弱いので、そのまま食べられるりんごやみかんなどの果物がおすすです。

ビタミンA



不足すると、鼻や喉などの粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。ビタミンAは、ほうれん草やにんじんなど色の濃い緑黄色野菜に多く含まれます。

脂質



脂質は少しの量でエネルギーになり、体を温めます。ナッツ類を食事や間食に取り入れてみるのもいいです。しかし、油・マヨネーズ・バターなど取りすぎには注意しましょう!

風邪をひいたら

栄養 + 保温 + 安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱など風邪の症状が出たら、「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静に過ごすことで早く治すことにつながります。



第17回 手稲区 学校給食展
～地域とともに歩む学校給食～

2019
12.23(月)17:00から
12.26(木)14:00まで

場所:JR 手稲駅自由通路「あいくる」

主催:手稲区栄養教諭・栄養士フロック会
共催:札幌市立稲陵中学校栄養教諭・子ども栄養士

手稲区栄養教諭・栄養士フロック会主催 「第17回 手稲区学校給食展」 ～地域とともに歩む学校給食～

<日 時>12月23日(月)～26日(木)
※初日は17:00から、最終日は14:00までです
<場 所>JR 手稲駅自由通路 「あいくる」
<内 容>パネル展示、実物展示、給食レシピの配布など

身近な手稲区の食材や、給食について、栄養についていろいろ展示しています。ぜひお立ち寄りください!



12月の予定献立



今月のくだもの(予定)

りんご、みかん、冷凍パイ

月	火	水	木	金
2 いりこめし うちこみ汁 はんぺんの石垣揚げ	3 ご飯 ピリカラすき焼き ひじき入り餃子 くだもの	4 角食+りんごジャム ポテトスープ ちくわチーズつめフライ ほうれん草と コーンのサラダ	5 午前授業 鮭ミックス丼 味噌汁(豆腐・なめこ) しょうが和え (小松菜・白菜)	6 午前授業 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト ヨーグルト
◆精白米、大麦、いわし煮干し、油揚げ、人参、ごぼう、枝豆 ◆生うどん、鶏肉、人参、大根、ごぼう、里芋、つと、油揚げ、長ねぎ ◆はんぺん、小麦粉、卵、ごま	◆豚肉、焼豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまご茸、ごま、ごま油、にんにく、生姜、りんご ◆ひじき入り餃子(冷凍)	◆りんごジャム ◆ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ、鶏ガラ ◆白ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉 ◆ハム、ほうれん草、コーン、ごま	◆白飯、鮭ダイス、生姜、片栗粉、小麦粉、厚揚げ、玉ねぎ、たけのこ、人参、ごま ◆豆腐、なめこ、長ねぎ ◆焼ちくわ、小松菜、白菜、生姜	◆ソフトパスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、鶏ガラ ◆じゃがいも、青のり
9 午前授業 ごぼうピラフ 豆腐ナゲット マゼドニア	10 午前授業 ご飯 石狩鍋 鶏肉の照り焼き のりとあさりの佃煮	11 午前授業 背割コッペ ベーコンシチュー セルフドック 小松菜サラダ	12 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) くだもの	13 ランチルーム3-5 しょうゆラーメン 大学芋 くだもの
◆精白米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、コーン、パセリ ◆焼豆腐、鶏肉、玉ねぎ、卵、片栗粉、パン粉 ◆缶詰(みかん、なし、黄桃、ぶどう)、オレンジジュース	◆鮭ダイス、豆腐、キャベツ、人参、玉ねぎ、こんにゃく、しめじ、長ねぎ、さんしょう ◆鶏肉、生姜、片栗粉、ごま ◆あさり、生姜、もみり、ひじき、水あめ	◆ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏ガラ ◆ポークフランク ◆ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油、からし	◆白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、厚揚げ、片栗粉、玉ねぎ、りんご、にんにく、ごま油、ごま ◆じゃがいも、わかめ	◆ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ、鶏ガラ、豚骨、煮干し ◆さつまいも、水あめ、ごま
16 ランチルーム3-4 五目ごはん さんまの竜田揚げ ごま和え (小松菜・もやし)	17 ランチルーム3-3 ご飯 けんちん汁 とんかつ からし和え (小松菜・キャベツ)	18 横割パン コーンクリームスープ 釧路産たらフライ スライスチーズ くだもの	19 ランチルーム3-2 スープカレー フルーツサワー	20 ランチルーム3-1 きつねうどん ひじき春巻 冬至かぼちゃ
◆精白米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干椎茸、グリーンピース ◆さんま、生姜、小麦粉、片栗粉 ◆小松菜、もやし、ごま	◆鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ ◆豚肉、小麦粉、卵、パン粉 ◆焼ちくわ、小松菜、キャベツ	◆コーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏ガラ ◆釧路産鱈フライ(冷凍) ◆スライスチーズ	◆白飯、鶏肉、にんにく、じゃがいも、南瓜、しめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、カレー粉、鶏ガラ、煮干し ◆缶詰(みかん、パイ、黄桃、なし、なつみかん)、ヨーグルト	◆ソフト麺、油揚げ、鶏肉、つと、干椎茸、長ねぎ、たまご茸、ほうれん草 ◆ひじき入り春巻(冷凍) ◆かぼちゃ、白玉もち、あん
23 焼豚チャーハン 野菜コロッケ 大根サラダ	24 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものピリカラ揚げ 磯和え (ほうれん草・もやし)	25 終業式 ツイストパン ミートパスタグラタン あさりのサラダ アイスクリーム	<div data-bbox="909 1332 1524 1702" data-label="Text"> <p>白いかぼちゃ「銀世界」</p> <p>冬至かぼちゃには、「銀世界」という品種のかぼちゃを使用する予定です。 手稲区在住の農家さんが作ったもので、銀世界には、中は他のかぼちゃと同じようにオレンジ色ですが、外皮が白い特徴があります。</p> </div>	
◆精白米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干椎茸、グリーンピース、ごま油 ◆ポテトコロッケ(冷凍) ◆大根、まぐろ水煮、胡瓜、人参、ごま油、ごま	◆豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干椎茸、ごま油、片栗粉 ◆ししゃも、片栗粉、小麦粉、トウバンジャン ◆ほうれん草、もやし、きりのり	◆マカロニ、豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、小麦粉、バター、ケチャップ、チーズ、鶏ガラ、パン粉、パセリ ◆あさり、生姜、胡瓜、キャベツ、人参、ごま油、ごま		



12月22日(日)は「冬至」です



1年の中で最も昼の時間が短くなる日を「冬至」といいます。
昔は、夏に収穫して冬まで保存できるかぼちゃを食べたり、柚子を入れたお風呂に入って無病息災を願っていたそうです。
給食では20日(金)に蒸したかぼちゃと白玉もち、あんをアルミカップに盛り付けた**冬至かぼちゃ**が出ますので、楽しみにしててください!



★牛乳は毎日つきます。果物等は変更になることがあります

★ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。

★冷凍あさり、ししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやカニ、貝殻などが混入している可能性があります。

