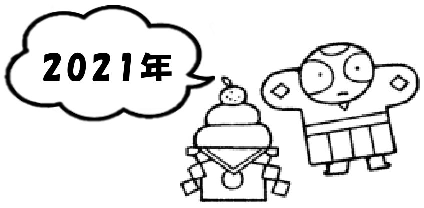
きゅうしょくだより



ランチタイム

令和　3　年　　1　月

幕別町忠類学校給食センター

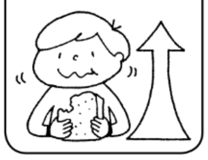
寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザも流行する季節です。寒さに負けないよう、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう！

朝ごはんを食べよう！

＜朝ごはんの４つの効果＞

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる



脳の働きを活発にする

排便を促す

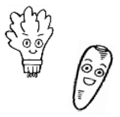
朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給されたり、五感も刺激されるので、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。このように、朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整うので、毎日欠かさず食べましょう。

栄養バランスの良い朝ごはんが良いとわかっていても、毎日きっちりと準備するのは難しいものです。夕食のおかずや、冷凍した野菜などを活用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう！

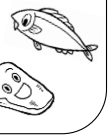
1・2月の食育目標

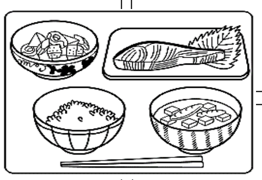
バランスよく食べよう

＜副菜＞
野菜・果物・など、ビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の調子を整える

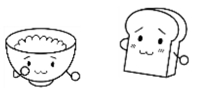


＜主菜＞
魚介類・肉・卵など、たんぱく質が多く含まれていて、体をつくるもとになる





＜主食＞
米・パン・めんなど、炭水化物が多く含まれていて、エネルギーのもとになる

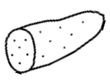


＜汁物＞
水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補う

1月予定こんだて

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

一食あたりの平均値	小	中
エネルギー	678kcal	834kcal
たんぱく質	26.2g	31.6g
脂　質	20.3g	23.7g

	月	火	水	木	金
	道産のほたて・ホッケが給食に登場します 道産水産物学校給食提供推進事業により、1月15日(金)に「ほたてカレーライス」、1月25日(月)に「ほたての五目ごはん」、1月29日(金)に「ホッケフライ」を提供いたします。	今月の地場産品 たまねぎ ながいも  じゃがいも かぼちゃ		**14** 黒糖パン ミートボールスープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ 牛乳	**15** ほたてカレーライス フレンチドレッシングサラダ 牛乳
赤			～おもに体をつくる食べもの	とり肉　豚肉　ウインナー　大豆　青大豆　手亡豆　金時豆　牛乳	ほたて　ヨーグルト　牛乳
緑			～おもに体の調子をととのえる食べもの	玉ねぎ　白菜　えのき　人参　長ネギ　ほうれん草　とうもろこし　キャベツ	玉ねぎ　人参　キャベツ　みかん　きゅうり
黄			～おもにエネルギーのもとになる食べもの	パン　マカロニ	ごはん　麦　じゃがいも
	18 ごはん 長いものみそ汁 厚焼きたまご こんにゃくきんぴら 牛乳	**19** わかめうどん ごまポテトサラダ ベビーチーズ 牛乳	**20** ごはん マーボーじゃが 海鮮しゅうまい 牛乳	**21** ブランパン コンソメスープ ミートローフ フルーツ白玉 牛乳	**22** ごはん 油揚げのみそ汁 さばのカレー焼き ちくわの和え物 牛乳
赤	厚揚げ　卵　さつま揚げ　牛乳	とり肉　わかめ　チーズ　牛乳	豆腐　豚肉　魚のすり身　卵　いか　えび　かに　牛乳	豚肉　豆腐　とり肉　卵　牛乳	油揚げ　さば　ちくわ　牛乳
緑	玉ねぎ　こんにゃく　ごぼう　いんげん　人参	大根　玉ねぎ　ごぼう　人参　長ネギ　干ししいたけ　キャベツ	人参　長ネギ　たけのこ　干ししいたけ　玉ねぎ　キャベツ	白菜　えのき　人参　長ネギ　玉ねぎ　みかん　パイン　黄桃	玉ねぎ　人参　白菜　きゅうり
黄	ごはん　ごま　長いも	うどん　じゃがいも	ごはん　じゃがいも　しゅうまいの皮	パン　パン粉　白玉もち	ごはん　ごま
	25 ほたての五目ごはん かぼちゃのみそ汁 焼き春巻き 牛乳	**26** スパゲッティ ミートソース コーンサラダ レモンゼリー 牛乳	**27** ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが もやしのカレー味サラダ 牛乳	**28** チーズパン ミネストローネ チキンソテー マカロニサラダ 牛乳	**29** わかめごはん じゃがいものすり流し汁 ホッケフライ 切り干し大根の和え物 牛乳
赤	ほたて　ひじき　油揚げ　豚肉　牛乳	豚肉　大豆　牛乳	わかめ　豚肉　ハム　牛乳	ベーコン　とり肉　ハム　牛乳	わかめ　油揚げ　ホッケ　ちくわ　牛乳
緑	ごぼう　こんにゃく　人参　いんげん　干ししいたけ　かぼちゃ　玉ねぎ　しめじ　キャベツ　長ネギ	玉ねぎ　人参　トマト　干ししいたけ　キャベツ　とうもろこし	なめこ　長ネギ　玉ねぎ　しらたき　人参　いんげん　もやし　きゅうり	玉ねぎ　トマト　人参　パセリ　キャベツ　きゅうり	白菜　人参　干ししいたけ　切り干し大根　きゅうり
黄	ごはん　春巻きの皮　春雨	スパゲッティ　ゼリー	ごはん　じゃがいも	パン　じゃがいも　マカロニ	ごはん　じゃがいも　パン粉