



きゅうしよくだより

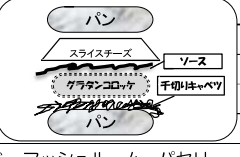
2018年1月 幕別町幕別学校給食センター

日曜	こんだて名	おもな食品とそのはたらき		
		熱や力になる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)
16火	きつねちからうどん	うどん 菜種油 砂糖	さつまあげ(たら) 糸昆布 醤油 かつおだし 昆布だし さば節 だし	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 椎茸
	きつねもち ※うどんにのせて食べましょう	もち粉 うる粉 砂糖	醤油 かつおだし 油あげ	
	牛乳		牛乳	
17水	米粉のみかんタルト	米粉 砂糖 菜種油	豆乳	みかん果汁
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	スープカレー	菜種油 小麦粉	鶏肉 うずら卵 醤油 ルウ(いわし粉 乳)	大根 人参 れんこん リーキ しめじ にんにく 生姜
	春雨サラダ	春雨 ごま 砂糖 ごま油 酢	ハム(豚肉 鶏肉 卵白 かつお節エキス) 醤油	きゅうり 木耳
18木	黄金(こがね) カレイのフライ(しょうゆポトル)	菜種油 パン粉 小麦粉	黄金カレイ 醤油 大豆たん白	
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	ほうれん草ともやしらのサラダ	ドレッシング(菜種油 砂糖 酢)		ほうれん草 もやし ドレッシング(玉ねぎ・トマト)
19金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	“グラコロバガー”よこわり卵パン	卵パン		
	グラタンコロッケ	菜種油 パン粉 マカロニ	チーズ ゼラチン みそ	玉ねぎ パプリカ粉
	せん切りキャベツ(ソースポトル)			キャベツ
22月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	肉みそおでん	砂糖 黒ごま(がんも)	豚ひき肉 ちくわ(たら いとより) うずら卵 がんも みそ かつおだし 昆布だし	大根 ぶき こんにゃく
	にしんのすがたに	砂糖 酢	にしん いわしエキス 醤油	パン缶
	おきなわのスライスパン			
23火	鶏白湯(とりパイタン) ラーメン	ラーメン ごま油 ラード	鶏ひき肉 エキス(ポーク チキン 昆布 かつお)	白菜 もやし 人参 たら 長ねぎ 塩メンマ 木耳 生姜 にんにく
	牛乳		牛乳	
	肉まん	小麦粉 砂糖 ラード ごま ごま油	豚肉 醤油 大豆エキス	玉ねぎ キャベツ だけのこ
	りんごゼリー	砂糖		りんご果汁
24水	ごはん 牛乳 ※しそこんぶのりかけ	ごはん ※煎り米 砂糖	牛乳 ※昆布 あおのり	※赤しそ
	幕別の長いもだんご汁	長いも団子	かつおだし 昆布だし みそ 乳(長いも団子)	白菜 人参 ごぼう 切干大根 長ねぎ
	ぶりのてりやき	砂糖	ぶり 魚醤(かたぢいわし) 醤油	
	わかめとれんこんのあえもの	ごま ごま油 大豆油	まぐろ わかめ 醤油 エキス(チキン オイスター)	れんこん コーン 生姜 にんにく りんご酢
25木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	根菜汁(こんさいじる)		かつおだし 昆布だし みそ	ごぼう 大根 人参 れんこん 長ねぎ
	すりみチーズロール(しょうゆポトル)	ラード 砂糖	チーズ すけとうだら	
	青のりポテト	じゃがいも ごま 菜種油	あおのり 醤油 エキス(ポーク チキン かつお節 ほっけ)	玉ねぎ りんご酢 レモン果汁 にんにく 生姜
26金	黒とうパン 牛乳	パン	牛乳	
	冬やさいのミルクスープ	里いも 小麦粉 バター 菜種油	牛乳 エキス(チキン ポーク ほっけ)	ブロッコリー 玉ねぎ リーキ
	ウィンナーのクチャップいため	菜種油 砂糖	ポークウィンナー	コーン 玉ねぎ トマトクチャップ
	チキンのガーリックフライ	小麦粉	鶏肉 バッター粉(大豆)	にんにく
29月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
	ちゅうかスープ	でん粉 ごま油	豆腐 もすく わかめ チキンエキス	もやし 長ねぎ 椎茸 生姜
	えびしゅうまい(小1中2)(しょうゆポトル)	小麦粉 豚脂	えび だちうお たら ゼラチン 大豆粉 卵白 エキス(かに チキン ポーク)	玉ねぎ 生姜
	回鍋肉(ホイコーロー)	ごま油 砂糖 でん粉	豚肉 醤油 コチュジャン(みそ) チキンエキス	人参 キャベツ にんにく 生姜
30火	トマトソーススパ スパゲティ	スパゲティ オリーブ油	乳	
	トマトソース	オリーブ油	ベーコン エキス(ポーク チキン ほっけ)	なす 玉ねぎ リーキ スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマトピューレ にんにく
	牛乳		牛乳	
	わかめの塩ドレサラダ	ドレッシング(ごま油 小麦)	わかめ 華わかめ 昆布 赤とさかのり 白ふのり たくちいわし ドレッシング(醤油 チキンエキス)	コーンドレッシング(玉ねぎ 長ねぎ にんにく レモン果汁)
31水	ヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳 寒天 ゼラチン	
	ひき肉のカレー	菜種油 米粉	豚ひき肉 粒状大豆 白いんげん豆 黄大豆 青大豆 手巾豆 金時豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ルウ(トマト かぼちゃパウダー)
	麦入りごはん	ごはん 米粒麦		
	牛乳		牛乳	
ミックスフルーツ			黄桃缶 パイン缶 りんご缶 粒状こんにゃく	

わたしたちのからだは、たべものからできています。しっかりたべて、インフルエンザやかぜにまけないからだをつくりましょう。



三平汁: 北海道の冬の郷土料理です。基本的には塩味で、魚のうまみを引き出しますが、今回の給食では味噌も使用しています。



学校給食の始まりは昭和20年に終戦となりましたが、食糧不足は続き、学校給食が再開されたのは、昭和21年12月24日のことでした。アメリカやユニセフから脱脂粉乳が支給され、学校給食が再開されていきました。

現在は、全国学校給食週間を1月24日～30日と定め、学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われています。(文部科学省HPより抜粋)

※材料の都合で、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

1月 小学校 エネルギー693Kcal たんぱく質27.0g 脂質20.3g 塩分3.5g 中学生 エネルギー831Kcal たんぱく質 32.0g 脂質23.1g 塩分4.1g
2月 小学校 エネルギー695Kcal たんぱく質27.7g 脂質23.5g 塩分3.5g 中学生 エネルギー830Kcal たんぱく質 33.0g 脂質27.1g 塩分4.0g

しゃんをたべよう

旬の食材を、可能な限り取り入れた献立作りに努めています。

ごぼう れんこん だいこん 人参 ブロッコリー 小松菜 さといも 長いも 温州みかん りんご いよかん 鱈(にしん) 鱈(たら) 鰯(ぶり)

1・2月の給食において、積極的に取り入れた食材です。

ちさんちしょう

生鮮野菜は、十勝産を優先して使用できるよう、野菜屋さんにお願いをしています。

JA幕別、JA札内の方にご協力いただき、幕別産のじゃがいもを使用しています。

幕別町小笠原農園さんの、リーキを使用しています。

幕別産の長いもとかぼちゃから、お団子をつくりました。1月24日と、2月19日の汁にそれぞれ入ります。

★十勝産★ ★道内産★
豆腐 厚揚げ 油揚げ 醤油 豚肉 牛乳 いんげん 鶏肉 わかめ パン たもぎ茸 スイートコーン ラーメン・うどんのめん ぶき水蒸 鎌田きのこの 厚沢部町のきくらげ

★その他産地を限定して使用している食材を紹介します★
宮崎県 ほうれん草 宮崎県 小松菜 大分県・宮崎県・静岡県 椎茸 長崎県 切り干し大根 和歌山県 だけのこ

バランスの良い食事

きゅうしよくだよりで毎回掲載している、このコーナーは、十勝の小中学校の栄養教諭によって、保護者向けに作られています。

主食: 主菜: 副菜の割合が、3:1:2になるように献立を考えると栄養バランスの良い食事になると言われています。お弁当箱法を活用して栄養のバランス名人になりましょう。

野菜・果物など...ビタミンやミネラルを多く含むもので、体の調子を整えます。

米・パン・麺など...炭水化物を多く含むもので、体を動かすエネルギー源になります。

魚・肉・卵・豆など...たんぱく質を多く含むもので、骨や筋肉などをつくるもとになります。

乳製品や汁物をプラスすることで、ビタミンやミネラルなどの不足する栄養素を補うことができます!