



		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1月分	小学生	702kcal	26.0mg	21.2mg	3.2g
	中学生	854kcal	32.1mg	25.2mg	4.2g
2月分	小学生	705kcal	27.0mg	23.9mg	3.4g
	中学生	843kcal	32.2mg	27.4mg	4.3g

間食のとり方について

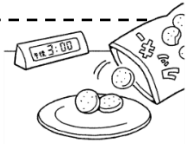


間食とは、3食の食事でもとれない栄養を補うことをいいます。それだけではなく、気分をリフレッシュし、食べる楽しみにもなります。しかし、とり方を間違えると食事が食べられず栄養が偏り、虫歯や生活習慣病を招く危険性があります。

～間食を上手にとるために！～

<時間を決めて食べる>

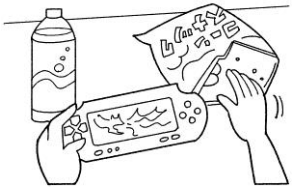
- 食事の前は避ける（十分な食事がとれないと栄養が偏ります）
- 就寝前も避ける（消化が悪くなり、睡眠の質も低下します）



<量を決めて食べる>

- 200kcalを目安にする
- 栄養成分表示も参考にする

ながら食べは
× やめよう



<内容>

- 普段の食事でも不足しがちな栄養素を補えるものにしましょう。ビタミンやミネラルが豊富な乳製品や果物などがおすすめです。
- 甘いもの・スナック菓子・清涼飲料水は、最初に量を決めてほどほどにしましょう。



きゅうしよくだより

2019年 1月 幕別町幕別学校給食センター



日	曜	こんだて名	おもなしょくひんとそのはたらき		
			ねつや力になる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)
15	火	しょうゆラーメン	ラーメン ラード ごま油	豚肉 わかめ なた(たら・いとより) 醤油 エキス(豚・かつお・鶏) 大豆たんぱく	もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 メンマ 長ねぎ にんにく 生姜 りんご酢
		牛乳		牛乳	
		揚げラビオリ	小麦粉 でん粉 大豆油 菜種油 砂糖 水あめ	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 醤油 エキス(鶏・豚・カタクチイワシ)	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく
16	水	アップルチーズケーキ	砂糖 大豆油	クリームチーズ ゼラチン 脱脂粉乳 練乳	りんご レモン果汁 りんご果汁
		チキンハヤシライス	菜種油 ルウ(米粉) 砂糖	鶏肉 白いんげん豆 魚醤(ほっけ) チキンエキス	玉ねぎ 人参 にんにく トマト
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
17	木	みかんゼリー和え	砂糖		甘夏みかん果汁 りんご果汁 みかん缶
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつおだし 昆布だし みそ	人参 白菜 長ねぎ
18	金	厚焼きたまご	砂糖 大豆油 でん粉	卵 醤油 かつお節エキス 昆布	
		鶏肉の中華炒め	菜種油 砂糖 でん粉 ごま油	鶏肉 醤油 豆鼓醤 豆板醤 みそ	玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜
		あずきパン 牛乳	あずきパン	牛乳	
21	月	キャベツとベーコンのスープ	菜種油	ベーコン 魚醤(ほっけ) チキンエキス	玉ねぎ キャベツ 人参
		ササミチーズフライ	菜種油 小麦粉 米粉 でん粉	鶏肉 チーズ	
		(ボトルソース)	砂糖	昆布	トマト テーツ 玉ねぎ
22	火	コーンと枝豆のソテー	バター		コーン 枝豆
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつおだし 昆布だし みそ	小松菜 たもぎ草 長ねぎ
23	水	鶏つくね焼き	パン粉 砂糖 でん粉 水あめ	鶏肉 卵白 かつお節エキス 大豆たんぱく 醤油	玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん 生姜
		きんぴらごぼう	菜種油 砂糖	豚肉 かつおだし 醤油	ごぼう 人参 こんにゃく
		スパゲティポロネーゼ	スパゲティ オリーブ油 菜種油 小麦粉 砂糖 ラード 牛脂	豚肉 エキス(鶏・豚) 生乳	玉ねぎ 人参 しめじ トマト にんにく
24	木	牛乳		牛乳	
		ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(大豆) 砂糖	マヨネーズ(卵) 卵黄	コーン
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
25	金	サムゲタンスープ	玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦	鶏肉 黒大豆 ひよこ豆 小豆 レンズ豆 チキンエキス	大根 人参 長ねぎ 生姜 にんにく グリンピース
		キャベツぎょうざ(1人2こ)	小麦粉 でん粉 ごま油 砂糖 大豆油	豚肉 醤油	キャベツ 生姜 にら にんにく
		炒めナムル	ごま油 砂糖 ごま	魚介エキス(ほたて・かき・ほっけ) チキンエキス 醤油	切干大根 人参 小松菜 生姜
28	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		ずいとん汁	小麦粉 でん粉	昆布だし かつおだし 醤油	椎茸 小松菜 大根 人参 長ねぎ
		さんまのみそ煮	砂糖 米粉	さんま みそ 醤油 寒天	生姜 にんにく
29	火	たけのこの炒め煮	菜種油 砂糖	鶏肉 醤油 エキス(かつお・豚)	たけのこ こんにゃく いんげん りんご酢
		セルフえびカツバーガー 牛乳		牛乳	
		よこわりたまごパン	よこわりたまごパン		
30	水	えびカツ	パン粉 小麦粉 コーン油 砂糖 菜種油	魚肉すり身(スケソウダラ) えび 大豆たんぱく 卵	玉ねぎ
		(ボトルソース)	砂糖	昆布	トマト テーツ 玉ねぎ
		せんキャベツ			キャベツ
31	木	コーンクリームシチュー	じゃがいも ルウ(小麦粉・砂糖) 菜種油 大豆油	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チキンエキス	玉ねぎ 人参 コーン
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		長いもだんご汁	長いも もち米 でん粉 じゃがいも 砂糖	かつおだし 昆布だし みそ	大根 人参 長ねぎ
1	火	鶏肉の生姜焼き	菜種油 ごま	鶏肉 醤油 みそ	玉ねぎ 生姜
		梅和え	砂糖 糸かまぼこ(でん粉)	糸かまぼこ(たらすり身・昆布エキス・かつお節エキス) エキス(チキン・ほっけ・かつお・昆布) 醤油	もやし ほうれん草 梅 赤しそ ドレッシング(りんご酢・玉ねぎ・レモン・椎茸・にんにく・生姜)
		鶏だんごうどん	うどん ミートボール(パン粉・でん粉・大豆油)	ミートボール(鶏肉・豚肉・大豆たんぱく) チキンエキス かつお削り節 さば削り節 にほし 醤油	白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 えのき草 長ねぎ 生姜
2	水	牛乳		牛乳	
		揚げかぼちゃもち	じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ 菜種油	醤油	かぼちゃ
		はちみつレモンゼリー	砂糖 水あめ	大豆たんぱく 寒天	レモン果汁
3	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつおだし 昆布だし みそ	大根 人参 しめじ 長ねぎ
		ハンバーグ和風ソース	菜種油 砂糖 でん粉	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆たんぱく 醤油 エキス(ほたて・かつお)	玉ねぎ 生姜 にんにく えのき草 りんご レモン果汁 青しそ 梅
4	金	コーンサラダ	ドレッシング(大豆油・砂糖)	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 卵白 エキス(昆布・かつお節) ドレッシング(醤油・チキンエキス)	コーン キャベツ ドレッシング(玉ねぎ・セロリ)
		チキンカレーライス	じゃがいも ルウ(米粉) 菜種油	鶏肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト にんにく ルウ(かぼちゃ)
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
5	土	タピオカ風杏仁デザート	杏仁豆腐(砂糖・水あめ)	杏仁豆腐(乳・練乳)	黄桃缶 タピオカ風こんにゃく(こんにゃく・ほうれん草・パプリカ)

28日の長いもだんご汁の長いもだんごは幕別産の長いもを使っています。長いものヌルヌル成分ムチンは肉や魚のたんぱく質の消化・吸収を助けてくれます。



※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願います。

