



きゅうしょくだより

うしちやいん

平成31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が流行する季節です。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>



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

和食について知ろう



ご飯、汁物、おかず3品（主菜1品と副菜2品）という組み合わせを「一汁三菜」といい、日本に昔から伝わる和食の基本の形です。そろえることで、栄養バランスの良い食事になりやすい構成になっています。

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。

	月	火	水	木	金												
	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>691kcal</td> <td>821kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.4g</td> <td>30.31g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1g</td> <td>23.5g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小	中	エネルギー	691kcal	821kcal	たんぱく質	26.4g	30.31g	脂質	21.1g	23.5g	15 スープスパゲッティ ジャーマンポテト ベビーチーズ 牛乳	16 ごはん もずくのみそ汁 すきやき風煮 水菜のおひたし 牛乳	17 黒糖パン 大根のコンソメスープ ミートローフ しめじのソテー 牛乳	18 わかめごはん さつま汁 いわしのみぞれ煮 ちくわの和え物 牛乳
一食あたりの平均値	小	中															
エネルギー	691kcal	821kcal															
たんぱく質	26.4g	30.31g															
脂質	21.1g	23.5g															
赤	～おもに体をつくる食べもの	ウインナー ベーコン チーズ 牛乳	もずく 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 ベーコン 牛乳	わかめ とり肉 いわし ちくわ 牛乳												
緑	～おもに体の調子をとのえる食べもの	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし ピーマン	なめこ 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき 人参 ごぼう 干しいたけ もやし 水菜	大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん とうもろこし	大根 人参 つきこんにやく 長ネギ 白菜 きゅうり パプリカ												
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	スパゲッティ ジャがいも	ごはん	パン パン粉	ごはん さつまいも ごま												
	21 ごはん 中華コンソメスープ 焼き春巻き チャプチェ 牛乳	22 焼きそば うずら卵スープ スイートポテトコロッケ 牛乳	23 ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのしょうが煮 とりささみの和え物 牛乳	24 バターパン クリームシチュー チキンソテー キャベツとみかんのサラダ 牛乳	25 ごはん 肉みそおでん キムチ風味サラダ プリン 牛乳												
赤	卵 豆腐 ちくわ 牛乳	豚肉 うずらの卵 卵 牛乳	厚揚げ わかめ さば とり肉 牛乳	ウインナー とり肉 牛乳	豚肉 うずらの卵 さつ揚げ ちくわ こんにゃく とり肉 牛乳												
緑	玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 長ネギ ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 えのき 長ネギ	玉ねぎ なめこ しょうが 白菜 きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり みかん	大根 人参 たけのこ ふき こんにやく キャベツ にはら												
黄	ごはん 春巻きの皮 春雨 ごま	焼きそばメン さつまいも パン粉 ごま	ごはん ジャがいも	パン ジャがいも	ごはん ごま プリン												
	28 ごはん ジャがいものみそ汁 肉だんご ほうれん草のごま和え 牛乳	29 ちゃんこうどん きつねもち くきわかめの和え物 牛乳	30 チキンカレーライス 果物のヨーグルト和え 牛乳	31 チーズパン ミートボールスープ 鮭フライ マカロニサラダ 牛乳	※給食開始:中学校15日～ 小学校16日～ 今月の地場産品 たまねぎ ジャがいも だいこん にんじん ごぼう												
赤	油揚げ とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ くきわかめ ちくわ 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 豚肉 鮭 ハム 牛乳													
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ 玉ねぎ もやし ほうれん草	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ もやし	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん バイン ナタデココ	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ えのき 人参 キャベツ きゅうり													
黄	ごはん ジャがいも パン粉 ごま	うどん もち	ごはん 麦 ジャがいも	パン パン粉 マカロニ													