



# きゅうりしよくだより

2020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		
			エネルギーのもとになる(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	水	まめなカレーライス	菜種油 ルウ(米粉・パーム油・でんぷん・砂糖)	鶏ひき肉 大豆 白いんげん豆	玉ねぎ トマト ルウ(かぼちゃ・にんにく)
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		ももとミルクゼリー和え	ミルクゼリー(水あめ・砂糖)	ミルクゼリー(牛乳・脱脂粉乳・加糖練乳)	黄桃缶詰
16	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		中華コーンスープ	菜種油	チキンエキス	もやし 人参 長ねぎ コーン
		キャベツぎょうざ(ひとり2こ)	小麦粉 ラード でんぷん ごま油 ショートニング(パーム油・菜種油・大豆油・コーン油) 砂糖	豚肉 醤油	キャベツ たら 生姜 にんにく
17	金	鶏肉の甘辛炒め	菜種油 砂糖 でんぷん	鶏肉 醤油 ポークエキス かつおエキス 肉エキス(大豆)	玉ねぎ エリンギ いんげん りんご酢
		ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳	
		白菜のクリームスープ	菜種油 小麦粉 ラード	鶏肉 牛乳 生クリーム チキンエキス 魚醤(ほっけ) 脱脂粉乳 全粉乳 ポークエキス	白菜 リーキ 玉ねぎ ルウ(かぼちゃ)
20	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	えのき茸 人参 長ねぎ
		きんぴら肉だんご(ひとり2こ)	パン粉(小麦) 砂糖 でんぷん ごま油 こま 醸造酢(小麦) なたね油 ラード	鶏肉(卵成分含む) パン粉(乳成分) 醤油 大豆たんぱく 卵白粉	玉ねぎ ごぼう 人参
21	火	おひたし		かつお節 醤油 魚介エキス(カタクチイワシ) こんぶだし	小松菜 もやし
		しょうゆラーメン	ラーメン ラード ごま油 小麦成分	豚肉 わかめ なたね(たら・いとより) 醤油 ポークエキス チキンエキス ビーフエキス 乳成分 かつおエキス 大豆たんぱく	もやし 長ねぎ 玉ねぎ 人参 メンマ にんにく りんご酢 生姜
		中華はるさめサラダ	緑豆春雨 ドレッシング(砂糖・水あめ・香味油(大豆・小麦)・ごま油)	カニ風味かまぼこ(すけとうだら・ブルーホワイティング・みなみたら・えそ・ほき・きんときだい・いとより・たちうお・はも・ほっけ・ひめじ・さっば・いとよりだい・ひいらぎ・パンフィックホワイティング・カニエキス) ドレッシング(醤油・チキンエキス・カキエキス)	きゅうり ドレッシング(りんご酢・エキス(玉ねぎ・長ねぎ・生姜・にんにく))
22	水	(中のみ)型ぬきチーズ		ナチュラルチーズ	
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		豚汁		豚肉 豆腐 かつおだし こんぶだし みそ	ごぼう 大根 長ねぎ 人参 こんにゃく 生姜
23	木	あじフライ	パン粉(小麦) 小麦粉 菜種油	あじ	
		みそ汁	砂糖	こんぶエキス	トマト テーツ 玉ねぎ
		切干大根煮	菜種油 砂糖 さつま揚げ(でんぷん・米油)	さつま揚げ(たらすり身) ひじき 醤油	切干大根 人参 椎茸
24	金	鶏そぼろ丼	菜種油 砂糖	鶏ひき肉 醤油 ポークエキス かつおエキス 肉エキス(大豆)	玉ねぎ 生姜 りんご酢
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		かつおだし こんぶだし みそ	大根 人参 なめこ
27	月	はちみつレモンゼリー	砂糖 水あめ	大豆成分	レモン果汁 寒天
		セルフポロニアバーガー			
		横割卵パン	横割卵パン		
28	火	ポロニアソーセージ	ラード でんぷん 砂糖	鶏肉 豚肉	
		せんきゃべつ			キャベツ 赤パプリカ
		ボトルケチャップ	砂糖		トマト 醸造酢(ぶどう果汁) 玉ねぎ
29	水	牛乳		牛乳	
		さつまいもシチュー	さつまいも 菜種油 ルウ(小麦粉・パーム油)	牛乳 生クリーム ルウ(脱脂粉乳・チキンエキス)	玉ねぎ 人参 枝豆
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
30	木	サムゲタンスープ	菜種油	鶏肉 チキンエキス	大根 人参 長ねぎ 生姜 にんにく しめじ
		いかのガーリックフライ	パン粉(小麦) 小麦粉 菜種油	本ムラサキイカ パン粉(大豆)	にんにく
		もやしのごま酢和え	砂糖 白すりごま ごま油	醤油	もやし ほうれん草
31	金	りーきのトマトソーススパゲティ	菜種油 砂糖	鶏肉 チキンエキス	玉ねぎ 人参 リーキ トマト にんにく
		(スパゲティ)	スパゲティ 菜種油 パーム油 牛脂 オリーブ油	パスタオイル(乳成分)	
		牛乳		牛乳	
1	土	コーンサラダ	ハム(水あめ・粉あめ・ラード) ドレッシング(大豆油・砂糖)	ハム(豚肉・鶏肉・乾燥卵白・こんぶエキス・かつおエキス) 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(セロリ・玉ねぎ)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		いもだんごのみそ汁	いもだんご(じゃがいも・でんぷん・砂糖) 菜種油	鶏肉 かつおだし こんぶだし みそ	人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ
2	日	さんまの生姜煮	砂糖 米粉 調味料(小麦)	さんま 醤油 カキエキス チキンエキス	生姜 にんにく 寒天
		なめたけ和え	味付なめたけ(砂糖・水あめ)	醤油 味付なめたけ(こんぶエキス・かつおエキス・あさりエキス)	白菜 小松菜 味付なめたけ(えのき茸)
		ポークカレーライス	菜種油 ルウ(米粉・パーム油・でんぷん・砂糖)	豚肉 白いんげん豆	玉ねぎ 人参 トマト ルウ(かぼちゃ・にんにく)
3	月	麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		みかんゼリー和え			甘夏みかんゼリー(甘夏みかん果汁・りんご果汁) みかん缶詰
		バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
4	火	コンソメスープ	菜種油	鶏肉 ひよこ豆 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	人参 玉ねぎ
		ハンバーグ(ボトルケチャップ)	砂糖	鶏肉 牛肉 大豆たんぱく 豚肉 小麦不使用醤油	玉ねぎ 生姜 にんにく
		コールスローサラダ	ドレッシング(砂糖・水あめ・大豆油)		トマト 醸造酢(ぶどう果汁) 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ドレッシング(レモン果汁・パインアップル果汁・オニオンエキス)

※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。

1月分平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学生	689kcal	27.4g	21.0g	3.3g
中学生	842kcal	33.4g	24.5g	4.2g

## 寒さに負けない 食生活をしよう!

かぜやインフルエンザは寒くなり、空気が乾燥すると流行しやすくなります。寒い冬を健康に過ごすためには、食生活に気をつけましょう。

### 手洗い



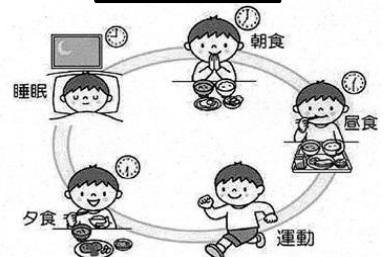
かぜの原因になるウィルスの体の中への侵入を防ぐためにも、食事の前にはせっけんを使って丁寧に手を洗いましょう。

### 食事



食事の栄養が偏ると体調をくずしやすくなります。1日3食の食事をしっかりと、バランスの良い食事を心がけましょう。

### 生活リズム



不規則な生活は体調不良の原因になります。食事・運動・睡眠・休養をきちんととり、規則正しい生活をするのが、体によい生活リズムをつくりまします。

