



きゅうしよくだより

2018年 8月
幕別町幕別学校給食センター

| 日 曜 | 献 立 名 | お も な 食 品 と そ の 働 き | | |
|------|---------------|---------------------------|--------------------------------------|---|
| | | 熱や力になる | おもに体をつくる | 体 の 調 子 を 整 え る |
| 20 月 | ごはん 牛乳 | ごはん | 牛乳 | |
| | 豚汁 | | 豚肉(道産) 豆腐(十勝産) かつお・昆布だし みそ(十勝産) | 人参 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ 生姜(国産) |
| | いわしの梅煮 | 水飴 でん粉 砂糖 | いわし(国産) かつお節(国産) 醤油(十勝産) 昆布だし | 梅酢 |
| | ひじきの炒め煮 | 菜種油 砂糖 さつまあげ(米粉) | 鶏肉 さつまあげ(たら) ひじき(国産) 昆布だし 醤油 | 人参 いんげん(中札内産) |
| 21 火 | みそラーメン | ラーメン ラード スープ(ごま) | 豚肉 スープ(みそ・鶏肉・さば・ゼラチン・大豆) | 人参 白菜 もやし メンマ 長ねぎ きくらげ(愛媛産) にんにく(国産) |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | しゅうまい(小・中 2個) | 小麦粉 ラード でん粉 砂糖 ごま油 | 豚肉 大豆 醤油 かたくちいわし | たまねぎ 生姜 野菜は国産 |
| | パックいりマンゴー | | | マンゴー(生) |
| 22 水 | そぼろ丼 | ごはん 砂糖 | 豚ひき肉 醤油 肉は国産 | 生姜 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | すまし汁 | | わかめ(道産) 油揚げ かつお・昆布だし 醤油 エキス(かつお・まぐろ) | 人参 たもぎ茸・まいたけ・しめじ(きのこ国産) 長ねぎ |
| | おひたし | | かつお節 醤油 | 小松菜(国産) もやし(国産) |
| 23 木 | チキンカレー | ごはん 米粒麦 ジャがいも(幕別産) ルウ(米粉) | 鶏肉(国産) 白いんげん豆(国産) | 人参 たまねぎ にんにく(国産) ルウ(トマト・パンプキン・たまねぎ) |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | ミックスフルーツ | | | パイン缶 白桃缶(国産) ラフランス缶(国産) |
| 24 金 | せわれコッペパン | パン | | |
| | たまごサラダ | 大豆油 | 卵 マヨネーズ(卵・大豆)ゼラチン | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | クラムチャウダー | ルウ(小麦粉) | あさり 牛乳 ルウ(脱脂粉乳) チキンエキス 大豆たん白 | 人参 たまねぎ マッシュルーム(帯広産) |
| | フレンチサラダ | ドレッシング(大豆油) | ドレッシング(卵) | キャベツ きゅうり ドレッシング(りんご酢・レモン果汁) |
| 27 月 | ごはん 牛乳 | ごはん | 牛乳 | |
| | みそ汁 | | かつお・昆布だし みそ | 大根 たもぎ茸(国産) 人参 長ねぎ |
| | 豚肉の生姜炒め | 菜種油 砂糖 ごま | 豚肉 みそ | たまねぎ 生姜 |
| | 野菜のごまあえ | ごま 砂糖 | 醤油 | 白菜 もやし 人参 |
| | 味付のり(無添加) | | のり(国産) 醤油 かつお いらご節 昆布 | |
| 28 火 | ミートスパゲティ | スパゲティ 菜種油 オリーブ油 マーガリン パター | 豚ひき肉 大豆(国産) 牛肉 醤油 粉チーズ | 人参 たまねぎ トマト りんご にんにく レモン果汁 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | |
| | コーンサラダ | | | きゅうり キャベツ コーン(十勝産) ドレッシング(人参・ブルーベリー・レモン果汁) |
| | カップチーズケーキ | 砂糖 大豆油 | クリームチーズ 卵黄 脱脂粉乳 ゼラチン | レモン果汁 |
| 29 水 | ごはん 牛乳 | ごはん | 牛乳 | |
| | 中華たまごスープ | | 卵 わかめ(道産) チキンエキス | チンゲン菜 人参 もやし 長ねぎ |
| | てり焼ハンバーグ | パン粉 ラード 酢(小麦)ごま油 砂糖 | 鶏肉 豚肉 大豆たん白 | たまねぎ |
| | 人参ドレッシングサラダ | ドレッシング(大豆油) | | キャベツ きゅうり ドレッシング(りんご酢・レモン果汁・人参・たまねぎ・オレジン果汁) |
| 30 木 | ごはん 牛乳 | ごはん | 牛乳 | |
| | みそ汁 | | かつお・昆布だし みそ | 大根 たもぎ茸(国産) 人参 長ねぎ |
| | さばのみそ煮 | 砂糖 でん粉 | さば みそ | |
| | 肉じゃが | じゃがいも(幕別産) なたね油 砂糖 でん粉 | 豚肉 醤油 昆布だし | 人参 たまねぎ いんげん(中札内産) しらたき |
| 31 金 | 黒糖パン 牛乳 | パン | 牛乳 | |
| | ポトフ | | ベーコン(豚肉) コンソメ(チキン・ほっけ) | 人参 たまねぎ キャベツ マッシュルーム(帯広産) コンソメ(トマト) |
| | チキンチーズ焼 | パン粉(小麦) 砂糖 | 鶏肉 パン粉(乳・大豆) チーズ 醤油 | 赤ピーマン |
| | 枝豆とコーンのソテー | オリーブオイル | | 枝豆(中札内産) コーン(十勝産) |

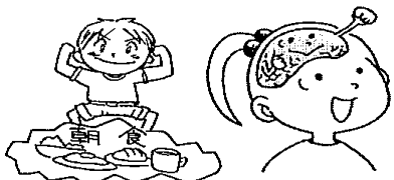
※ 材料の都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

朝食の役割について

全国学力・学習状況調査(平成29年度北海道)では、朝食を毎日食べている小学生は84.4%、中学生は81.4%という結果がでています。成長期の子どもたちにとって三食しっかり食べることはとても大切なことです。中でも朝食は、勉強や運動を集中するために欠かせない食事です。

① 脳の働きがよくなる

眠っている間に、使われたエネルギーを補充し脳を活発に働かせます。



② 体のリズムを整える

決まった時間に朝食を食べることで、体に規則正しい生活リズムが生まれます。胃腸を刺激することで、便秘を防ぎます。



③ 1日の活動力のもとになる

朝食を食べると、体温が上がり始め、血流がよくなり、活動しやすくなります。

