



# きゅうりしよくだより

2019年 4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)
8	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 長ねぎ
		しょうゆ味チキン(1人2こ)	でんぶん 砂糖 大豆油	鶏肉 醤油	
		豚肉とたけのこの煮物	菜種油 砂糖	豚肉 醤油	たけのこ 人参 しらたき にんにく
9	火	鶏ごぼううどん	うどん 菜種油	鶏肉 かつおだし こんぶだし 醤油 かつお節 さば節 煮干し	椎茸 ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ
		牛乳		牛乳	
		揚げかぼちゃもち	じゃがいも でんぶん 砂糖 水あめ 菜種油	醤油	かぼちゃ
10	水	ピーフストロガノフ	菜種油 ルウ(米粉) 砂糖	牛肉 白いんげん豆 生クリーム チキンエキス 魚醤(ほっけ)	玉ねぎ 人参 にんにく ルウ(トマト)
		麦入りごはん	ごはん 麦		
		牛乳		牛乳	
		フルーツミックス			黄桃缶 バイン缶 りんご缶
11	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ わかめ かつおだし こんぶだし みそ	しめじ 長ねぎ
		ミートコロッケ (ポトルソース)	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん 菜種油 砂糖	鶏肉 大豆たんぱく 昆布	玉ねぎ トマト テーツ 玉ねぎ
		みぞれ和え	ドレッシング(砂糖)	ドレッシング(こんぶエキス・かつお節エキス・ほっけエキス)	白菜 小松菜 大根 ドレッシング(玉ねぎ・りんご酢・レモン・椎茸・生姜・にんにく)
		コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳	
12	金	クリームシチュー	じゃがいも ルウ(小麦粉) 菜種油	鶏肉 牛乳 チキンエキス 魚醤(ほっけ)	玉ねぎ 人参
		ハンバーグ (ポトルケチャップ)	砂糖	鶏肉 牛肉 豚肉 小麦不使用醤油	玉ねぎ 生姜 にんにく
		コーンサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖)	ハム(豚肉・鶏肉・卵白・大豆たんぱく・昆布エキス・かつお節エキス) 醤油	コーン キャベツ ドレッシング(コーン・玉ねぎ・セロリ)
		ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
15	月	みそ汁		かつおだし こんぶだし みそ	キャベツ 人参 しめじ 長ねぎ
		たまご焼き	大豆油 砂糖	たまご 魚醤(鮭) かつお節エキス こんぶエキス ゼラチン	
		がんもどきの煮物	菜種油 砂糖	がんもどき 鶏肉 かつおだし 醤油	こんにゃく 人参
		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 ホークエキス チキンエキス かつおエキス	もやし 玉ねぎ 人参 メンマ にんにく 長ねぎ りんご酢
16	火	牛乳		牛乳	
		焼きぎょうざ(1人2こ)	大豆油 ごま油 ラード 小麦粉	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 醤油 エキス(鶏・豚) 大豆粉	キャベツ なら 生姜
		(ぎょうざのタレ)	砂糖 菜種油 ごま油	醤油 大豆たんぱく	エキス(生姜・玉ねぎ)
		お祝いいちごゼリー	砂糖 水あめ	豆乳	いちご
17	水	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 ルウ(トマト・かぼちゃ) にんにく
		麦入りごはん 牛乳	ごはん 麦	牛乳	
		フルーツゼリー和え	砂糖		マスカット果汁 黄桃缶
18	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		みそ汁		油揚げ かつおだし こんぶだし みそ	大根 長ねぎ
		白身魚フライ (ポトルしょうゆ)	小麦粉 菜種油 でんぶん	ホキ 醤油	やまいも
		大豆のいそ煮	砂糖 米油	大豆 ひじき さつま揚げ(たら) 醤油	こんにゃく
19	金	チョコチップパン 牛乳	チョコチップパン	牛乳	
		マカロニスープ	マカロニ ウィンナー(豚脂)	ウィンナー(鶏肉) チキンエキス 魚醤(ほっけ)	玉ねぎ 人参 コーン
		オムレツ (ポトルケチャップ)	大豆油 砂糖	たまご	トマト 玉ねぎ
		ツナサラダ	ドレッシング(ごま油・砂糖)	まぐろ水煮(キハダマグロ) チキンエキス 醤油	キャベツ きゅうり ドレッシング(玉葱・長ねぎ・にんにく・レモン・生姜)
22	月	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	小松菜 人参 たもぎ茸 長ねぎ
		さんまのかつお節煮	砂糖 大豆油	さんま 醤油 かつお節	
		肉きゃべ	菜種油 砂糖 ごま	豚肉 厚揚げ 醤油 みそ	キャベツ にんにく 玉ねぎ 生姜
23	火	ミートスパゲティ	スパゲティ 菜種油 オリーブ油 大豆油 マーガリン バター 砂糖	豚ひき肉 牛肉 高野豆腐 粉チーズ	玉ねぎ 人参 トマト にんにく りんご レモン果汁 赤ワイン
		牛乳		牛乳	
		やさいサラダ	ドレッシング(菜種油・砂糖・水あめ)	鶏肉	赤パプリカ キャベツ きゅうり エキス(人参・玉ねぎ・白菜・セロリ・舞茸・プルーン・トマト)
24	水	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	
		中華コーンスープ	菜種油	豚ベーコン チキンエキス	もやし 人参 長ねぎ コーン
		鶏のからあげ(1人2こ)	小麦粉 でんぶん 砂糖 大豆油	鶏肉 醤油	
		チンジャオロース	ごま油 砂糖 でんぶん	豚肉 醤油 オイスターソース(ほたて・かき・ほっけ)	たけのこ 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく
25	木	鶏そぼろ丼	ごはん 菜種油 砂糖	鶏ひき肉 醤油 ガラエキス(豚・かつお・大豆)	玉ねぎ 生姜 りんご酢 生姜
		牛乳		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 長葱
		おかか和え		かまぼこ(たら) かつお節 醤油 エキス(かつお・こんぶ・いわし)	もやし
26	金	バターパン 牛乳	バターパン	牛乳	
		ミネストローネスープ	菜種油 じゃがいも	豚ベーコン 魚醤(ほっけ) チキンエキス 醤油	人参 玉ねぎ トマト
		エビカツ	パン粉 大豆油 菜種油	えび 魚すり身(すけそうだら)	玉ねぎ
		枝豆とコーンのソテー	菜種油 バター	チキンエキス	枝豆 コーン

※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。

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんを食べると



脳が活発に働く

体が目覚める

排便につながる

体温が上がる

午前中のエネルギーになる