



# 2月給食だより



## バランスの良い食事

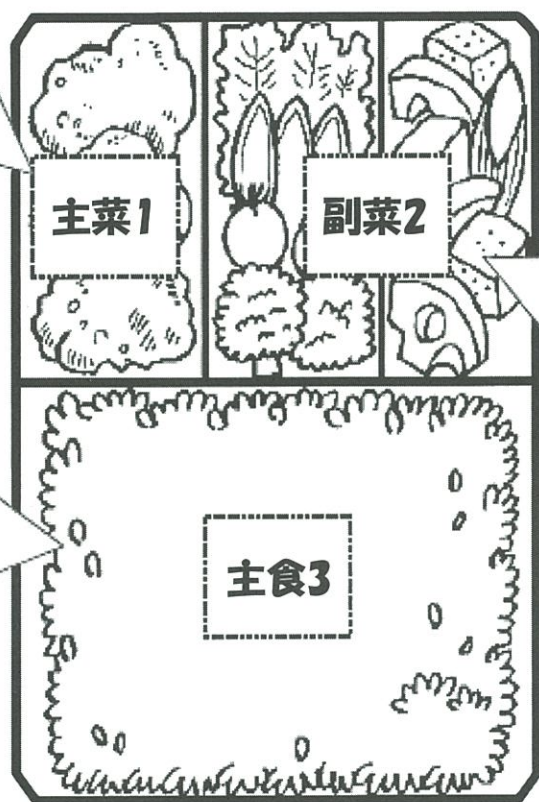
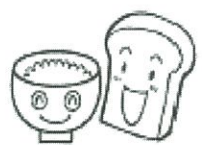
3・1・2弁当箱法を使ってみよう!

主食：主菜：副菜の割合が、3：1：2になるように献立を考えると栄養バランスの良い食事になると言われています。何をどれだけ食べたらよいか分かる3・1・2弁当箱法を活用して、栄養のバランス名人になりましょう。

魚・肉・卵・豆などたんぱく質を多く含むもの。骨や筋肉などをつくるもとになる。



米・パン・麺など炭水化物を多く含むもの。エネルギー源になる。



野菜・果物などビタミンやミネラルを多く含むもの。体の調子を整える。



### もうひと工夫!

乳製品や汁物をプラスしましょう。水分補給のほか、ビタミンやミネラルなどの足りない栄養素を補う大切な役割をします。

特に不足しがちなカルシウムは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとり入れたり、青菜類の野菜を汁物に加えたりすることで補うことができます。



### 給食のお知らせ

2月27日の「食パン」には、スプレッドがつきます。食べ終わったスプレッドの袋は給食センターに戻さず、学校での処分をお願いします。

#### ★2月の新献立★

14日：味噌煮込み風うどん



23日：いちごゼリー

28日：ブルーベリーケーキ

#### 足中2年生が作成した献立が出ます

昨年の10月31日に、足中2年生（大風君、岸田君、新津君）が職場体験に来ました。家庭とは大きさの違う包丁や鍋などに、とまどいながら頑張りと、午後は献立作成もしました。

彼らが考えた献立が21日に登場。どうぞお楽しみに。



#### 麺好きの3人からのメッセージ

勉強も私生活も、新しいことにチャレンジしてほしいという願いをこめて作成しました。献立も新チャレンジ!

2018(平成30).2.1  
足寄町学校給食センター

## 2月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1木	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	ビーフン ビーフン、キャベツ、鶏、玉ねぎ、人参、きくらげ	もずくのサラダ もずく、人参、もやし、ハム、ドレッシング	ミネストローネ ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、白菜、じゃがいも、トマト、バター	牛乳
2金	ひじきわかめごはん YES!クリーン米、ひじき、わかめ	白身魚のフライ 醤油あんかけ ホキ、パン粉	おひたし 白菜、ほうれん草	豚汁・黒糖福豆 豚肉、豆腐、じゃがいも、ごぼう、人参、長ねぎ、黒糖福豆	牛乳
5月	ごはん YES!クリーン米	さんまみぞれ煮 さんま、大根、玉ねぎ、魚介エキス(さば)	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	かきたま汁 豆腐、焼肉、鶏卵、長ねぎ、ほうれん草	牛乳
6火	小豆パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あずき	根菜入りメンチカツ 豚肉、れんこん、鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、人参、パン粉	かぼちゃのアーモンドサラダ 南瓜、アーモンド	ブロッコリーとベーコンのスープ ブロッコリー、じゃがいも、人参、ベーコン、玉ねぎ	牛乳
7水	ドライカレーのスパゲティ 豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳、スパゲティ		ミニカスタードワッフル 鶏卵、脱脂粉乳、バター	黒醤油スープ 豚肉、小松菜、メンマ、長ねぎ、椎茸	牛乳
8木	ごまパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつまいも	キャベツレモン和え・冬 キャベツ、ちりめんじゃこ(いわし)、茎わかめ、レモン汁	オニオンスープ 玉ねぎ	牛乳
9金	いなりちらし YES!クリーン米、ふぎ、れんこん、油揚げ、椎茸、人参	カンパチカツ かんぱち、魚肉すり身、玉ねぎ	ナムル もやし、人参、ドレッシング	どさんこ汁 大根、豚肉、じゃがいも、キャベツ、長ねぎ、人参、コーン、バター	牛乳
13火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 鶏肉	ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ、ドレッシング	冬野菜のスープ 人参、玉ねぎ、大根、白菜	牛乳
14水	味噌煮込み風うどん うどん、鶏肉、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、椎茸		焼き栗コロッケ じゃがいも、くり、さつまいも、小麦粉、パン粉	バレンタインDAY ハート型杏仁豆腐(乳)	牛乳
15木	和風口ココモ弁 YES!クリーン米、鶏卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、パン粉、牛乳、玉ねぎ		洋麩スープ 焼肉、キャベツ、人参、椎茸	スティックパイン パイン	牛乳
16金	切り干し大根のごはん YES!クリーン米、ひじき、人参、切り干し大根、椎茸、枝豆	子持ちシシャモフライ カラフトシシャモ、パン粉	温野菜 ブロッコリー、じゃがいも、ドレッシング(乳・卵)	わかめの味噌汁 わかめ、油揚げ、豆腐	牛乳
19月	ごはん YES!クリーン米	おでん 生揚げ、うずら卵、こんにゃく、昆布、大根、人参、ふぎ、オイスターソース	おひたし ほうれん草、もやし	ふりかけ 瀬戸風味(鰯・青のり)	牛乳
20火	クロワッサン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏肉のはちみつ醤油 鶏肉、はちみつ	わかめサラダ わかめ、ハム、春雨、キャベツ、ドレッシング	鶏肉団子の野菜スープ 肉団子(魚介エキス)、白菜、人参、長ねぎ、椎茸	牛乳
21水	2Aまごころ味噌バターラーメン ラーメン、コーン、玉ねぎ、豚肉、メンマ、長ねぎ、ほうれん草、もやし、バター			チャレンジ白玉 白玉もち、小豆、黄桃	牛乳
22木	バターパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、バター	ミートローフ 鶏ひき肉、豚ひき肉、パン粉、牛乳、鶏卵、玉ねぎ、枝豆、コーン、人参、バター、生クリーム	玉ねぎ風味のサラダ 豚肉、大根、人参、オニオンチップ、えのき、しめじ、アーモンド、ドレッシング	しらたきスープ しらたき、鶏肉、玉ねぎ	牛乳
23金	チキンカレーライス YES!クリーン米、鶏肉、じゃがいも、枝豆、玉ねぎ、人参、脱脂粉乳		福神漬 大根、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、しいたけ	いちごゼリー みかん、イチゴゼリー	牛乳
26月	ごはん YES!クリーン米	さばの玉ねぎソース さば、玉ねぎ	野菜のボン酢和え 白菜、ほうれん草、もやし	のっぺい汁 こんにゃく、ごぼう、里いも、大根、人参、長ねぎ	牛乳
27火	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、バター	鶏のから揚げ 鶏肉、鶏卵	ツナとゴマサラダ ツナ、キャベツ、人参、茎わかめ、ドレッシング	野菜たっぷりスープ・スプレッド ベーコン、キャベツ、コーン、人参、もやし、スプレッド(乳)	牛乳
28水	油そば ラーメン、豚ひき肉、キャベツ、人参、椎茸		ブルーベリーケーキ ブルーベリージャム、鶏卵、ホットケーキ粉、牛乳、ブルーベリー	ほうれん草と玉子のスープ 鶏卵、人参、ほうれん草	牛乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 肪
小学生	653kcal	27.5g	22.9g
中学生	790kcal	31.4g	26.5g
高校生	652kcal	24.6g	18.7g

(※高校生は牛乳を除く)