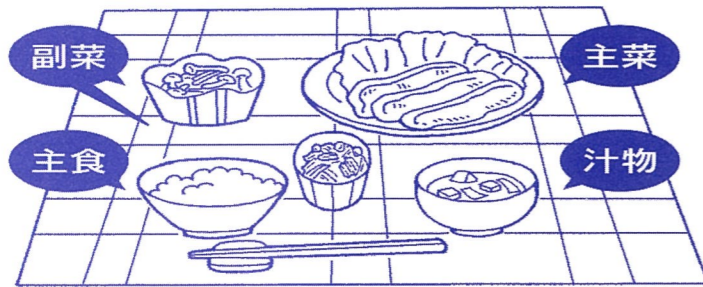


和食のよさについて

食べるということは、私たちが成長しさまざまな活動をするなど、健康に過ごす上で欠かせないことです。和食の基本となる一汁三菜は、栄養のバランスがとれている「日本型食生活」です。いつも食べている食事の内容をふりかえってみましょう。

和食の基本「一汁三菜」



主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
<p>《米・パン・めんなど》 炭水化物を多く含み、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>《魚介・肉・卵など》 たんぱく質を多く含み、骨や筋肉など体をつくるもとになります。</p>	<p>《野菜・果物など》 ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえます。</p>	<p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>



日本が世界の中でも長寿国なのは、ご飯を中心とした「日本型食生活」が、ひとつの理由といえます。和食には季節の新鮮な食材が使われたり、栄養のバランスがとれているなど、優れた食事内容は国際的にも評価されています。和食のよさを知り受け継いでいきましょう。

募集

おいしい給食で子どもたちを笑顔に 学校給食センター調理員(会計年度職員)募集

募集人数 若干名
 業務内容 学校給食の提供に関する業務全般(調理、洗浄、清掃等)
 ※調理師免許は必要ありません。
 勤務時間 午前8時00分～午後4時00分 ※時間に変動のある日もあります。
 給与 有資格者(5年未満) 1日(7時間) 8,051円
 無資格者 1日(7時間) 7,264円
 応募方法 履歴書(写真添付)を持参の上、学校給食センターまで本人がお越しください。簡単な面接を行います。資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。
 詳細 教育委員会 学校給食センター ☎25-2573



給食のお知らせ



節分といえば、「豆まき」です。豆まきに用いられる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。

10日：バレンタイン献立

2月14日はバレンタインデー。給食ではハート型のハンバーグとプリンを提供します。

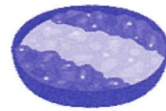


新メニュー

9日：アップル&キャロットジュース
 気になる野菜ジュースシリーズの新しい味の登場です。白ぶどう&ほうれん草ジュースとどちらが好みでしょうか？



13日：チキンチーズタッカルビ風炒め
 タッカルビは韓国発祥の料理です。肉、玉葱をはじめとする野菜をコチュジャンなどで炒めます。



22日：バナナヨーグルト蒸しパン
 バナナとヨーグルトが蒸しパンとなります。バナナの甘味がヨーグルトの酸味を和らげ、食べやすくなります。



2023(令和5年).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 水	きつねうどん うどん、生揚げ、鶏肉、椎茸、梅、人参、長ねぎ	チキンナゲット チキンナゲット			牛乳
2 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	牛肉コロッケ 牛肉コロッケ	ささみサラダ キャベツ、人参、鶏肉	コンソメスープ フィッティオ、玉葱、人参	牛乳
3 金	ピビンバ 精白米、豚肉、小松菜、もやし、メンマ、人参、大豆	しゅうまい しゅうまい		玉子スープ/節分豆 鶏卵、長ねぎ/節分豆	牛乳
6 月	ごはん 精白米	肉豆腐 豚肉、木綿豆腐、しらたき	梅かつお和え もやし、小松菜	大根と人参のみそ汁 大根、人参	牛乳
7 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		うどんサラダ うどん、鶏肉、茎わかめ、コーン、人参	ポトフ ウィンナー、ブロッコリー、人参、じゃが芋、玉葱、コーン	牛乳
8 水	つげナポリタン スパゲッティ、ベーコン、玉葱、人参、セロリ、チンゲンサイ、マッシュルーム、生クリーム	きな粉ポテト じゃが芋			牛乳
9 木	食パン 食パン	すり身入りつくね たら、鶏肉、長ねぎ		ハムのチャウダー ハム、じゃが芋、玉葱、人参、バター、牛乳	アップル&キャロットジュース
10 金	ハンバーグカレー 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、ハンバーグ		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しそ、椎茸	バレンタインハートのプリン バレンタインハートのプリン	牛乳
13 月	青菜ごはん 精白米	オムレツ オムレツ	チキンチーズタッカルビ風炒め 鶏肉、じゃが芋、もやし、にら、キャベツ、玉葱、シュレッドチーズ	わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛乳
14 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	野菜と豚肉のトマト煮 じゃが芋、玉葱、人参、豚肉		春雨スープ 春雨、鶏卵、玉葱	牛乳
15 水	ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、蒲鉾、もやし、牛乳	アメリカンドック アメリカンドック			牛乳
16 木	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	蒸し鶏 鶏肉	コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、まぐろ	ミニトッポギチゲ 絹ごし豆腐、大根、にら、トッポギ、白菜キムチ	牛乳
17 金	のりフライ弁当 精白米、ミニチキン、白身魚フライ、昆布佃煮			豚汁/黄桃 豚肉、木綿豆腐、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜、黄桃	牛乳
20 月	ごはん 精白米	さばの塩焼き さば	高野豆腐の含め煮 高野豆腐、鶏肉、人参、れんこん、里芋、椎茸	豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ	牛乳
21 火	背割り卵パン 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	カレー焼きそば 焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、豚肉	ブロッコリークリームソースサラダ ブロッコリー	ベーコンスープ 白菜、人参、ベーコン	牛乳
22 水	きのこバター醤油パスタ スパゲッティ、えのき、しめじ、玉葱、ベーコン、椎茸、バター			バナナヨーグルト蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、バナナ、ヨーグルト	お茶
24 金	エビピラフ 精白米、枝豆、玉葱、人参、マッシュルーム、えび、コーン、バター	鶏肉のレモンペッパー焼き 鶏肉		もずくスープ/スティックパイン もずく、人参、木耳/スティックパイン	牛乳
27 月	ごはん 精白米	フリフライ・てりやきソース フリフライ	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、人参	麩のみそ汁 麩、長ねぎ	牛乳
28 火	ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	マカロニクリーム煮 マカロニ、玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム、牛乳、生クリーム		ピリ辛風しらたきスープ しらたき、白菜、にら、椎茸	みかんジュース

☆見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
 ☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生		701kcal	24.4g	21.6g
中学生		844kcal	31.8g	30.2g
高校生		710kcal	25.2g	22.6g

(※高校生は、牛乳を除く)