

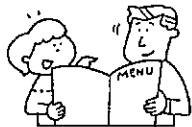
外食・中食を上手に活用しよう

調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものですが、選ぶときには何を目安にすればよいのでしょうか。手軽だからこそ、選ぶときに色々と気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。

◆外食と中食の違いについて◆

【外食】

食堂やレストラン等へ出かけて食事をする
こと。



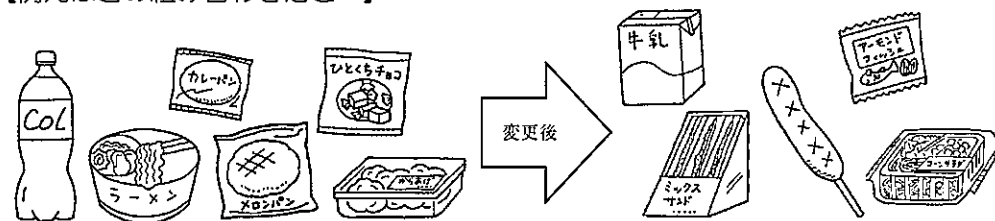
【中食】

惣菜や弁当等の買った料理を自宅で
食べること。



◆中食を選んでみよう◆

【例えばこの組み合わせだと…】



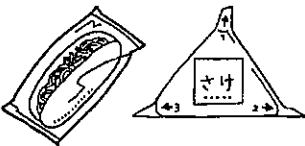
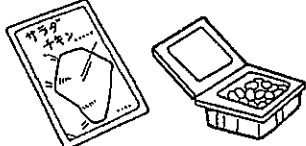
エネルギー量が高く、栄養が偏っています。エネルギー量が多く、栄養が偏っています。栄養バランスがよく、ビタミン類や脂質の多い食品を減らし、野菜の惣菜を取り入れましょう。

【選ぶときのポイント】

・エネルギーが多すぎないか ・脂質が多すぎないか ・主食、主菜、副菜がそろっているか

◆食品を選ぶ力をつけよう◆

最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜、副菜になる食品を組み合わせます。

【主食】	【主菜】	【副菜】
		
(ごはん・パン・めん類など)	(肉・魚・卵・大豆製品など)	(野菜など)

給食のお知らせ

2月14日：バレンタインメニュー

今年はハート形のハンバーグをカレーにのせてみました。チョコバナナクリームも登場します！お楽しみに♪



2月19日：フルーツ白玉

今月のフルーツ白玉はキウイとりんごが入った特別バージョンです！



足中生2名が給食センターで職場体験をしました!!

11月に足寄中学校の2年生の佐藤さん、高橋さんが給食センターで職場体験をしました。当日は野菜の皮むきや洗浄などの下処理作業や、から揚げを揚げる作業、おにぎりの配食などを担当しました。献立作成も体験しました。随所で元気に手際よく作業を行っていました。

2名が協力して考えた献立が2月27日に登場します！

食パン/いちごジャム/マカロニミートソース煮/ブロッコリーのおかか和え/足中2年生の春雨スープ



2人が考えた給食を
おいしくいただきます！

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	669kcal	26.8g	26.5g
中学生	780kcal	31.0g	30.6g
高校生	654kcal	24.2g	22.8g

(※高校生は、牛乳を除く)

2025 (令和7年). 2. 3
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
3月	ごはん 精白米	さばの味噌煮 さば	チンジャオロース 豚肉、筍、ピーマン、パプリカ、じゃが芋	かきたま汁/節分ミックス 豆腐、鶏卵、長ねぎ/大豆、もち米	牛 乳
4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	スペアリブのコーラ煮 スペアリブ	シーザーサラダ ブロッコリー、人参、キャベツ、ロースハム	白菜とベーコンのスープ 白菜、人参、ベーコン	牛 乳
5水	きのこバター醤油パスタ スパゲティ、えのき茸、しめじ、玉葱、ベーコン、マッシュルーム、バター			中華スープ/原宿ドッグ 小松菜、メンマ、長ねぎ/小麦粉、カスタード	牛 乳
6木	ミルクパン 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	グリルチキンのマリネ グリルチキン、玉葱、レモン	クリームシチュー 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、枝豆、コーン、バター、牛乳、生クリーム		ジョアブルーベリー
7金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、いんげん		春巻 筍、人参、キャベツ、玉葱、春雨、小麦粉	大根と人参のみそ汁 大根、人参	牛 乳
10月	ごはん 精白米	サイコロから揚げ 鶏肉	キャベツのおひたし キャベツ、人参	麩のみそ汁 小松菜、麩、長ねぎ	牛 乳
12水	きつねうどん うどん、生揚げ、鶏肉、しめじ、筍、人参、長ねぎ		チーズポテト じゃが芋、粉チーズ		お 茶
13木	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩	たまごコ 玉葱、かつお水煮、パン粉、人参	もずくサラダ キャベツ、人参、きゅうり、ロースハム、もずく	玉子のトマト風味スープ もやし、人参、小松菜、鶏卵、トマト	牛 乳
14金	ハンバーグカレーライス 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	チョコバナナクリーム バナナ、チョコソース、ホイップクリーム	牛 乳
17月	青菜ごまごはん 精白米、青菜	ホキの西京漬 ホキ	白菜の梅肉和え 白菜、小松菜、梅肉	豆腐とねぎのみそ汁 豆腐、長ねぎ	牛 乳
18火	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	鶏肉のきのこクリームソース 鶏肉、しめじ、えのき茸、マッシュルーム、バター、牛乳	チョレギサラダ キャベツ、きゅうり、人参	コーンとわかめのスープ 長ねぎ、コーン、わかめ	牛 乳
19水	坦々ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、にら、もやし			フルーツ白玉 白玉、みかん、パイナップル、黄桃、キウイ、りんご	牛 乳
20木	メロンパン 小麦粉、塩、ショートニング、砂糖、イースト、鶏卵、マーガリン、メロンエッセンス	お好み焼き お好み焼き粉、キャベツ、コーン、ベーコン、鶏卵	野菜たっぷりスープ ベーコン、白菜、コーン、人参、もやし		牛 乳
21金	ビビンバ 精白米、豚肉、小松菜、もやし、メンマ、人参		肉しゅうまい 玉葱、鶏肉、筍、小麦粉、卵白	豚汁 豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜	牛 乳
25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	たらのマヨネーズ焼き たら	ジャーマンポテト じゃが芋、ベーコン	和・サンラータン にら、豆腐、玉葱	牛 乳
26水	焼きそば 焼きそば、キャベツ、人参、豚肉		さつまいももち さつまいも、じゃが芋	若竹汁 筍、わかめ	牛 乳
27木	食パン/いちごジャム 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩/いちごジャム	マカロニミートソース煮 マカロニ、豚肉、鶏肉、ピーマン、玉葱、人参	ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー	足中2年生の春雨スープ 春雨、豚肉、鶏卵、玉葱	牛 乳
28金	豚キムチチャーハン 精白米、豚肉、キムチ(えび)、鶏卵、人参、長ねぎ、バター		かしわ天ぷら 鶏肉	きのこみそ汁/ミルクココア えのき茸、しめじ、長ねぎ、/ミルクココア	牛 乳

★ 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。