



2月

今月の目標

# 予定献立表

## 冬を元気に過ごそう



2016(平成28)年2月分(2月1日~29日20日間)

富良野学校給食センター

月		火		水		木		金				
1	・みそ汁 ・塩肉じゃが ・野菜しゅうまい 小649 中807	2	・あっさり レンズ豆のスープ ・スパゲッティ カルボナーラ ・ささみチーズフライ 小710 中843	3	・豚キムチ丼 ・みそ汁 ・日高昆布の海鮮バーグ ・牛乳 小690 中811	4	・きつねもちうどん ・味付けもちしのだ ・冷凍カットフルーツ洋梨 ・牛乳 小674 中759	5	・みそ汁 ・さつまいもと 切り昆布の炒め煮 ・にしんみりん焼き 小663 中771	<p>だいこん わかめ じゃがいも ぶたにく にんじん たまねぎ いんげん</p> <p>じゃがいもは、炭水化物やビタミンCを多く含む食べ物です。炭水化物は、五大栄養素のひとつで熱や力のもとになります。</p>		
8	・なめこおろし汁 ・高野豆腐の玉子とじ ☆さんまのカレー煮 小683 中780	9	・かぼちゃのポターージュ ・ツナと大根のサラダ ・豚ヒレカツ 小663 中813	10	・ビーンズカレーライス ・ナタデココ入り まぜまぜゼリー ・ポークウインナー ・牛乳 小834 中997	11	<p>建国記念の日</p>		12	・玉子うすくずスープ ・ポークチャップ ・ハートのコロック ・チョコっときモチ 小863 中990	<p>昔は冬になると野菜が手に入らず、ビタミンや無機質が不足して体調をくずすこともありましたが、根菜はそれを補う食べ物です。</p>	
15	・すいとん汁 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・厚焼き玉子(ねぎ入り) ・スティック納豆 小722 中845	16	・ポトフ ・ペンネのミートソース ・おさつスナックフライ ・ミルクコーヒー 小655 中833	17	・そぼろごはん ・みそ汁 ・☆野菜入り丸天 ・牛乳 小683 中809	18			・焼きうどん ・カレーコロック ・ヨーグルト ・牛乳 小712 中813	19	・みそ汁 ・キャベツと じゃがいものみそ煮 ・ほっけの塩麹焼き 小676 中802	<p>たまご カニふらみかまぼこ しいたけ みつば ぶたにく たまねぎ しいたけ にんじん</p> <p>バレンタインは2月14日ですが、一足早く「チョコっときモチ」で、みなさんを大切に思っている気持ちをお伝えします。</p>
22	・みそ汁 ・五目きんぴら ・さんまの竜田揚げ 小749 中871	23	・クリームコーンスープ ・じゃがいもと ベーコンの洋風煮込み ・チキンピカタ 小691 中850	24	・チキンカレーライス ・ブロッコリーのツナ和え ・目玉焼き ・牛乳 小830 中997	25	・塩ラーメン ・かぼちゃもち ・焼きプリンタルト ・牛乳 小722 中857	26	・みそ汁 ・切干大根の炒め煮 ・さばのみそ煮 小662 中769	<p>すいとん とりにく あぶらあげ なたとごぼう にんじん だいこん たまねぎ ひじき あつあげ にんじん こんにやく</p> <p>すいとん汁は、底にすいとんが沈んでいます。底から持ち上げるようにかき混ぜながらよそってください。当番さんの腕の見せ所です。</p>		
29	・みそ汁 ・ミニ厚揚げと えびのみぞれ煮 ・ごまだれ肉団子 小627 中772	<p><b>お知らせ</b> 富良野学校給食センターでは、平成26年4月から予定献立表と使用予定食材の産地の情報公開をしています。詳しくは、富良野市のホームページTOP&gt;組織&gt;富良野広域連合&gt;富良野学校給食センターと進んでください。</p> <p><b>太字は、リクエストメニューです。☆印は、新メニューです。</b></p> <p>富礼別小学校・中富良野小学校・占冠中央小学校・富良野西中学校からリクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品衛生法による表示義務の対象になっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を表示しますので参考にご覧ください。</p>		<p>かぜに負けない! 体づくりのための食事</p> <p>かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとり、かぜに負けない体づくりをしましょう。</p>								

【お知らせ】 ※お知らせ... 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
※エネルギー量(kcal)は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーにはかり気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。