



予定献立表

冬を元気に過ごそう



2017(平成29)年2月分 (2月1日~28日20日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>みんなの骨が心配です…</p> <p>骨を丈夫にする栄養であるカルシウム。成長途中の皆さんは、大人よりもたくさんの方が必要な時期であると考えていますか？毎日のように給食に牛乳が出ているのは必要なカルシウムを補うためです。牛乳以外にもカルシウムを多く含む食品がたくさんあり、皆さんの体を思いながら献立を考えているので、なるべく残さず食べてください。そして楽しい冬を元気に過ごしましょう。</p>	<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>扇山小学校、麓郷小中学校、山部小学校、中富良野小学校、旭中中学校から、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><☆印は、新メニューです></p> <p><アレルギー表示について></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となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)の内容を表示しますので参考になさってください。</p>	<p>1</p> <p>・親子丼</p> <p>・みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>小 677 中 843</p> <p>とりく たまご たまねぎ ながねぎ たけのこ ふなしめじ たもぎたけ うめふ</p> <p>【冬を元気に過ごそう】</p> <p>今月は、みんなが元気に過ごせるよう、工夫を凝らしたメニューが登場します。食材たち、オラに力を・・・元気玉!!!</p>	<p>2</p> <p>・肉うどん</p> <p>・きなこもち</p> <p>☆ドライブルーベリー</p> <p>牛乳</p> <p>小 710 中 833</p> <p>ふたにく なたまご たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ しらたまもち きなこ</p> <p>ブルーベリーに含まれるアントシアニンという紫色の色素は、目の疲労を解消するといわれています。元気な目で、5時間目もしっかり勉強してください。</p>	<p>3</p> <p>・いわし団子汁</p> <p>・大豆の磯煮</p> <p>・和風きんぴら包み焼き</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 710 中 824</p> <p>いわしだんご にんじん ごぼう だいこん こんにやく ひじき さつまあげ にんじん こんにやく いんげん だいず</p> <p>今日は節分です。節分の食べ物にまつわるキーワードは、ひいらぎ、大豆、落花生、恵方巻きです。何のために使われているかは是非調べてみてください。</p>
<p>6</p> <p>・みそ汁</p> <p>・さつまいもと切り昆布の煮物</p> <p>・ぶりの照焼き</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 638 中 740</p> <p>だいこん にんじん さつまいも こんにやく こんぶ さつまあげ</p> <p>魚も肉も、たんぱく質をとることができますが、魚にだけ特においしい栄養もあります。嫌わずに食べてください。</p>	<p>7</p> <p>・大根とウィンナーのポトフ</p> <p>・和風きのこスパゲッティ</p> <p>・チキンオープン焼き</p> <p>黒糖パン 牛乳</p> <p>小 645 中 771</p> <p>ウィンナー だいこん ふなしめじ たまねぎ にんじん スパゲッティ ベーコン ふなしめじ まいたけ エリンギ ほうれんそう</p> <p>中学3年生は、残すところ一月程で、学校給食ともお別れです。「このメニューを食べる最後の給食になる」と思って、毎日楽しんでください。</p>	<p>8</p> <p>☆カロテンカレー</p> <p>・アセロラジュレ</p> <p>・ミニアメリカンドック</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 876 中 1086</p> <p>とりく たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな アセロラジュレ ミルクかんでんヨーグルト</p> <p>免疫を高めるビタミンAとなる、カロテンがたっぷりとれるカレーです。ルウにも、かぼちゃのパウダーを入れて作っています。粘膜のバリアを強化しましょう。</p>	<p>9</p> <p>☆ねぎ塩チャーシュー麺</p> <p>・ぼんかん(生)</p> <p>☆ひよこ豆</p> <p>牛乳</p> <p>小 573 中 641</p> <p>ふたにく たまねぎ にんじん もやし ながねぎ きくらげ</p> <p>ぼんかんなどのかんきつ類には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCが不足すると、風邪にかかりやすくなるので、こまめに補いましょう。</p>	<p>10</p> <p>・みそ汁</p> <p>・切干大根の炒め煮</p> <p>・チキン味噌カツ</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 698 中 803</p> <p>じゃがいも キャベツ きりぼしだいこん さつまあげ にんじん ひじき いんげん こんにやく</p> <p>受験シーズン目前に、ゲン担ぎ。しかし、脂質が多いカツは、試験前日の夕食などには向きません。前日は生ものも避けて、いつも通りの食事をとり、早く寝ましょう。</p>
<p>13</p> <p>・みそ汁</p> <p>・和風麻婆豆腐</p> <p>・ミニ肉まん</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 640 中 749</p> <p>はくさい もやし どうふ ふたにく ながねぎ にんじん たまねぎ</p> <p>節分の月ということで、姿をかえて登場する豆にも注目してみてください。今日はお豆腐料理です。豆腐は、大豆から搾った豆乳に、にがりを入れてつくります。</p>	<p>14</p> <p>・ブラウンシチュー</p> <p>☆ウィンナーとお豆のカスレ風</p> <p>・ハートのコロケ</p> <p>・チョコっときもち</p> <p>ココアパン 牛乳</p> <p>小 854 中 1012</p> <p>フランス料理の「カスレ」という料理からヒントを得て考えた献立が出ます。いろいろな豆料理を試してもらいたいので、出しています。</p>	<p>15</p> <p>・オムライス</p> <p>(オムライス用玉子焼き)</p> <p>・つづつぶコンソメスープ</p> <p>・ツナと大根のサラダ</p> <p>・パッケチャップ</p> <p>チキンライス 牛乳</p> <p>小 713 中 842</p> <p>コーン えだまめ マカロニ たまねぎ ハム マグロツナ だいこん きゅうり</p> <p>中学3年生の皆さんは、ラスト給食オムライスです。そのケチャップで何を描くのか……。期待しています!</p>	<p>16</p> <p>・焼きうどん</p> <p>・野菜いろいろ肉団子</p> <p>・はちみつレモンゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>小 687 中 870</p> <p>ふたにく なたまご いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>柑橘系の香りは、気分をリフレッシュしてくれる効果があるんだそうです。食べる前に少しだけ香りを楽しんでみてください。</p>	<p>17</p> <p>・みそ汁</p> <p>☆じゃがいもといかの煮物</p> <p>☆若鶏唐揚げ</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 694 中 860</p> <p>チンゲンサイ にんじん なめこ じゃがいも いか</p> <p>みなさん待望の唐揚げを出すので、好きなものだけ食べずに、完食目指して頑張ってくださいね!</p>
<p>20</p> <p>・みそ汁</p> <p>・肉じゃが</p> <p>・ねぎ入り厚焼き玉子</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 672 中 788</p> <p>キャベツ にんじん にんじん じゃがいも ふたにく たまねぎ ふなしめじ いんげん</p> <p>【冬を元気に過ごそう】</p> <p>元気に過ごすには、栄養だけでなく休養や睡眠も大切です。体を休め、リラックスすることで、全身の機能が上がり、免疫力もアップしますよ。</p>	<p>21</p> <p>・グリーンチャウダー</p> <p>☆オニオンサラダ</p> <p>・フライドポテト</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>小 680 中 848</p> <p>ブロッコリー えだまめ いんげん ほうれんそう ハム たまねぎ マグロツナ たまねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>驚異の残食率0%食材、フライドポテト再び!!</p> <p>ただし、ポテトに含まれる栄養は炭水化物と脂質です。では、体の調子を整える栄養はどうやって摂ればいいでしょうか?</p>	<p>22</p> <p>・チキンカレー</p> <p>・マンゴーゼリーとナタデココ</p> <p>・ポークウィンナー</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 831 中 997</p> <p>とりく じゃがいも にんじん たまねぎ マンゴーゼリー ナタデココ もも</p> <p>果物にはビタミンCが多いですが、みかん、かき、マンゴーなどオレンジ色をした果物にはビタミンAとなるカロテンが多いのが特徴です。マンゴーは、果物の中でもカロテンが豊富です。</p>	<p>23</p> <p>・みそ野菜ラーメン</p> <p>・若鶏のごま照り焼き</p> <p>・焼きプリンタルト</p> <p>牛乳</p> <p>小 749 中 815</p> <p>ふたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ごま</p> <p>【冬を元気に過ごそう】</p> <p>風邪を引くと、一日中寝たりしませんか?人は、寝ている間に体を元気にしています。風邪を引くと早く治そうとして、よく眠るんです。普段も、よく眠ると体が元気になるんですよ。</p>	<p>24</p> <p>・玉子うすくずスープ</p> <p>・バンサンスー</p> <p>・大餃子</p> <p>・餃子のたれ</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 652 中 829</p> <p>たまご かにぶらみかまぼこ しいたけ みつば きゅうり もやし くわわかみ ハム にんじん はるさめ たまご</p> <p>餃子が好きな人が多いですね。餃子は、中に入っている具のおよそ半分が野菜、だいたい知っていましたか?</p>
<p>27</p> <p>・みそ汁</p> <p>・ミニ厚揚げとエビのみぞれ煮</p> <p>・ピーマンの揚げ浸し</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>小 614 中 732</p> <p>こんぶ えのきたけ あつあげ えびしんじょう エビ えだまめ だいこん</p> <p>ピーマンなのに食べれたよ!甘くておいしかった!とたくさんの子にほめられて、リクエストも来たピーマンの揚げ浸し。ビタミンたっぷりですので、食べて下さいね。</p>	<p>28</p> <p>☆にんじんのポターージュ</p> <p>・ポークチャップ</p> <p>・カップグラタン</p> <p>ココアパン ヲツツツ</p> <p>小 640 中 799</p> <p>にんじん ベーコン たまねぎ じゃがいも ふたにく たまねぎ しいたけ にんじん</p> <p>ポターージュには、富良野人参ジュースを使用しています。免疫力アップのためにカツゲンを付けました。ビタミンと乳酸菌で、全身をまもりましょう!</p>	<p>食べもので日本をめぐる旅</p> <p>最後はさつまいもがとれる土地を巡ります。さつまいもの収穫量第1位は鹿児島県です。29万5千トン(全体の36%)ものさつまいもを生産しています。鹿児島県西表島が、日本のさつまいも生産の発祥の地といわれています。第2位が茨城県、第3位が千葉県、4位が宮崎県で、5位が徳島県です。日当たりがよく、水はけの良い、やせ気味の土地が適しているため、火山灰地や砂地などで生産が盛んです。さつまいもには、たくさんの種類があります。鹿児島県種子島では「安納芋」という、丸型で皮の色がオレンジ～茶色をした甘くねっとりとした食感のさつまいもが生産されています。徳島県では、生産地域が限定されているホクホクとした「なると金時」という品種が、茨城県では、ホクホクとした品種の「紅あずま」が有名ですが、近年は甘味やねっとりとした食感も好まれるようになったことから「紅さざり」という品種も盛んに生産されてきています。石川県では、「五郎島金時」という珍しい名前の品種が、加賀野菜として生産されています。紫色のさつまいもは、「紫芋」と呼ばれ、沖縄県や鹿児島県で生産されています。5・6・8・10・12・2月で47都道府県のうち半分の1道23県を巡りました。皆さんがこのコーナーを読んで、少しでも日本各地に目が向いたり、日本の食品の良さに気が付いたりできると嬉しいです。</p> <p>今回の旅行先 鹿児島県・茨城県・千葉県・宮崎県・徳島県・石川県・沖縄県</p>		

【お知らせ】 ① 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。
 ② エネルギー量(kcal)は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに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。