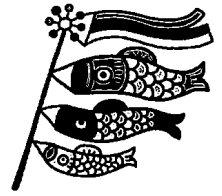




予定献立表

食生活を見直そう



2016(平成28)年5月分(5月2日~31日19日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>2 ・みそ汁</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・ミニ厚揚げとコーンの煮物</p> <p>・エビカツ</p> <p>小689 中800</p> <p>じゃがいも わかめ あつあげ コーン きくらげ</p> <p>新しい学校や新しい友達にはもう慣れましたか?元気に過ごすためには、パワーの源である食事がとても大切になってきます。食生活を見直すひと月にしていくと嬉しいですよ。</p>	<p>ちやんと食べてる?</p> <p>朝食と3回のごはんを食べていますか?ごはんには、それぞれ役割があって食べていますよ。</p> <p>朝ごはん... 午前中の活動エネルギーの充電と体や脳の自覚乳になるごはん。体温を上げてくれるので、集中力が高まります。おなかを動かしてくれるので、うんちが出やすくなります。</p> <p>昼ごはん... 午後からの活動のエネルギーを充電するごはん。体育や少年団・部活動で活躍する人は、好き嫌いを先ずっきり食べられる子。</p> <p>夕ごはん... 一日の体の疲れをとり、成長を促すごはん。食べ過ぎは朝ごはんに響くので、食べすぎは禁物。</p> <p>1回でも食べ忘れると、成長している皆さんの体にとって大きな負担になります。特に朝ごはんはともにも重要です。寝坊して食べられないなんてことがないように、早寝早起きを心がけましょう。</p> 			<p>6 ・みそ汁</p> <p>・笹竹煮</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・さばの味噌煮</p> <p>・柏餅 (一食包装)</p> <p>小732 中820</p> <p>ごぼう はくさい たけのこ わかめ</p> <p>今日は端午の節句(子供の日)に食べる柏餅がついています。笹餅の葉は食べられるけれど、柏の葉はがして食べましょう。</p>
<p>9 ・みそ汁</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・いかと大根の煮物</p> <p>・五目厚焼き玉子</p> <p>小614 中713</p> <p>キャベツ あぶらあげ いか だいこん にんじん</p> <p>【食生活を見直そう】朝ごはんを食べていますか?朝ごはんを抜き、給食開始に急に食べ物がおなかに入ってくる、おなかがびくびくしてしまったりすることがありますよ。朝ごはんを忘れずに!</p>	<p>10 ・ブラウنشチュー</p> <p>・鮭のバジル炒め</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・おさつスナックフライ</p> <p>小674 中863</p> <p>ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん あかピーマン</p> <p>お魚が苦手な人が多いようですが、この鮭のバジル炒めは、パットが空っぽの状態です。お茶にはビタミンCが豊富。抹茶ゼリーには少し苦味があるけれど食べてみてください。</p>	<p>11 ・ポークカレーライス</p> <p>・抹茶と豆乳デザート</p> <p>牛乳</p> <p>・ミニチキン</p> <p>小861 中1088</p> <p>ふたにく じゃがいも にんじん たまねぎ まっちゃんゼリー とうにゅうゼリー みかん パイナップル</p> <p>夏も近づくと(十八夜〜)のシーズンです。お茶にはビタミンCが豊富。抹茶ゼリーには少し苦味があるけれど食べてみてください。</p>	<p>12 ・焼きそば</p> <p>・プチかぼちゃもち</p> <p>牛乳</p> <p>・レモンヨーグルト</p> <p>小632 中794</p> <p>ふたにく ウィンナー など にんじん キャベツ たまねぎ もやし</p> <p>小学1年生は初めての焼きそばですね。皆さんのクラスには、焼きうどん派と焼きそば派どちらが多いですか?私はどっちも大好きです!</p>	<p>13 ・みそ汁</p> <p>・野菜の</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・コチジャン炒め</p> <p>・ミニ肉まん</p> <p>小675 中794</p> <p>じゃがいも ふり 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>コチジャンは韓国料理でよく使われる調味料です。日本の調味料の中では、味噌と一番よく似ています。</p>
<p>16 ・みそ汁</p> <p>・みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>・さんまの梅煮</p> <p>小748 中865</p> <p>ふたにく ごぼう ながねぎ たまご とうふ なめこ</p> <p>【食生活を見直そう】2回目の登場のみそ汁とさんまの梅煮。この献立では、半割加工がされた卵製品を使っています。給食センターで十分な加熱をしていますが、半割しさがあがるのが特徴です。</p>	<p>17 ・つぶつぶ</p> <p>・コンソメスープ</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・ペンネのミートソース</p> <p>・ポテトコロッケ</p> <p>小712 中850</p> <p>コーン えだまめ マカロニ たまねぎ ハム ペンネ ふたにく たまねぎ ピーマン</p> <p>【食生活を見直そう】給食は午後からの栄養を蓄える大事な食事です。すき嫌いな食材は強いては、すくに慣れてしまいます。残さず食べよう!</p>	<p>18 ・みそ汁</p> <p>・ファイバーサラダ</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・大餃子</p> <p>・餃子のタレ</p> <p>小654 中832</p> <p>はくさい えのきたけ きりぼしだいこん ひじき きゅうり ハム ごま</p> <p>今日は518(ファイバー)の日です。おなかのお掃除してくれる、食物繊維をたっぷりとることが出来る献立になっていますよ。</p>	<p>19 ・塩ラーメン</p> <p>・茎わかめと野菜の和風和え</p> <p>牛乳</p> <p>・ガトーショコラ</p> <p>小629 中694</p> <p>ふたにく もやし たけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たこ だいこん にんじん きゅうり</p> <p>【食生活を見直そう】給食の献立は、毎日の食事の参考にもなるように考えています。献立をたくさん覚えて、おうちでもリクエストしてみましょう!</p>	<p>20 ・みそ汁</p> <p>・きんぴらごぼう</p> <p>・和風肉団子</p> <p>小660 中840</p> <p>じゃがいも とうもろこし ふたにく にんじん こんやく さつまあげ ごま</p> <p>すりつぶした大豆をみそ汁に入れていたごぼう、臭汁。乾燥させた大豆は長期保存ができるので、冬場のたんぱく質源として飲まれる汁です。</p>
<p>23 ・みそ汁</p> <p>・みそ汁</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・ピーマンの揚げ浸し</p> <p>・若鶏ごま照り焼き</p> <p>小629 中721</p> <p>もやし にんじん ピーマン</p> <p>ピーマンが苦くて、苦手という人も多くは。野菜の苦みは油で揚げること、減らすことができます。ピーマンの揚げ浸しは、素揚げをしているので一口ためてみて下さい。</p>	<p>24 ☆キャベツの中華スープ</p> <p>・ビーフン炒め</p> <p>・ピーンら饅頭</p> <p>小579 中776</p> <p>わかめ たまねぎ キャベツ たまご ごま ビーフン ハム たまねぎ ふなめしめ にんじん たけのこ ピーマン</p> <p>【食生活を見直そう】早寝、早起き、朝ごはんはスタートが切られ、給食は午後からの栄養を蓄える大事な食事です。すき嫌いな食材は強いては、すくに慣れてしまいます。残さず食べよう!</p>	<p>25 ・ハヤシライス</p> <p>・ナタデココ入り</p> <p>牛乳</p> <p>・まぜまぜゼリー</p> <p>・ポークウィンナー</p> <p>小851 中1022</p> <p>ふたにく にんじん たまねぎ ふなめしめ ピーンら ナタデココ りんご パイナップル もも</p> <p>ナタデココは、ココナツウォーターに繊維を作りだす微生物を入れて作ります。ナタデココの独特の食感に食物繊維がついています。</p>	<p>26 ・山菜うどん</p> <p>・ささみチーズフライ</p> <p>牛乳</p> <p>・アセロラゼリー</p> <p>小637 中685</p> <p>わらび ふき など たけのこ きくらげ にんじん ながねぎ</p> <p>春といえば、山菜!少し苦味や、えぐみがあるかもしれませんが、ちょっと大人の味で、ようやく春の味覚を楽しみましょう。</p>	<p>27 ・みそ汁</p> <p>・大根と豚肉の</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・ガーリック炒め</p> <p>・えびの水晶包み</p> <p>小648 中814</p> <p>たまご たまねぎ ふたにく だいこん イングン</p> <p>【食生活を見直そう】早く寝ると早く起きられると思われがちですが、早く起きるから、早く寝なくなるそうです。早起きから頑張ろう!</p>
<p>30 ・みそ汁</p> <p>・酢味噌和え</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・鮭の照焼き</p> <p>小588 中687</p> <p>たまご たけ うめふ みつば ながねぎ いか わかめ</p> <p>酢味噌和えが苦手という声も聞こえてきます。日本の伝統的な料理に親しんでもらいたいという思いで出しています。ぜひ、トライしてみましょう!</p>	<p>31 ・クリームコーンスープ</p> <p>・キャベツのソテー</p> <p>・チーズハムカツ</p> <p>小662 中794</p> <p>コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん</p> <p>いつものパンは一口にちぎって食べる約束になっています。でも、今日はハムカツをはさんで、かぶりついていきたいと思います。</p>	<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>富良野小学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。</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してください。</p> <p>食べもので日本をめぐる旅</p> <p>新茶の季節になりました。今は、ペットボトルでも気軽に茶を飲むことができます。品質の良い茶葉には、テアニンといううま味成分が多く、急須で淹れ出したお茶を飲むと何と心が落ち着くものです。お茶にはビタミンCも多く、疲労に体を動かす人にとっては、免疫を高める作用があることがわかっています。また、お茶に含まれる「カテキン」という成分が、トクホ(特定機能性食品)に使用されていることもありますよ。</p> <p>日本のお茶の産地を知っていますか?生産量第1位が静岡県(40%)、2位が鹿児島県(29%)、3位が千葉県(8%) (農林水産省 大田官報統計部 平成27年2月24日公表) なんだそうなんです。その他にも、生産量は少ないですが、京都府の宇治茶や福岡県の八女茶などの有名なお茶があります。地図で調べて旅行気分をあげてみましょう!</p> <p>今回の旅行先 静岡県・鹿児島県・千葉県・京都府・福岡県</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。