



# 予定献立表



## 冬を元気に過ごそう

2018(平成30)年2月分 (2月1日~28日19日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>太字は、リクエストメニューです。</b> 山部小学校、布部小学校、麓郷小学校、中富良野小学校、富良野東中学校、中富良野中学校、富良野西中学校、樹海中学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。 ☆印は、新メニューです。 当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品表示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><b>寒さに負けない栄養素の役割</b></p> <p><b>たんぱく質</b> 寒さで消費した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。</p> <p><b>炭水化物・脂質</b> 寒さで体温が奪われないよう熱をつくります。とり過ぎは生活習慣病にもなるので注意しましょう。</p> <p><b>ビタミン</b> 体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウィルスや病原菌の侵入を防いでくれます。</p>		<p><b>1</b> ・かしわうどん ・ずんだもち ・型抜きチーズ &lt;乳&gt;(一食包装)</p> <p>牛乳 小713 中825</p> <p>とりにく なんと たまねぎ にんじん しらたまもち えだまめ</p> <p>チーズなどの乳製品に多く含まれているカルシウム。体内のカルシウムの99%は骨と歯にあるといわれています。背が伸びる、骨が育つ成長期には特に不足しないようにしたいですね。</p>	<p><b>2</b> ・いわし団子汁 ・大豆の磯煮 ・コーンのつまみ揚げ</p> <p>ごはん 牛乳 小679 中789</p> <p>いわしボール にんじん ごぼう だいこん ながねぎ 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>明日は節分です。節分には鬼を払うために豆まきをする他に、鬼が嫌う粒にいわしの頭を刺したものを戸口に置く習慣がある地域があります。</p>
<p><b>5</b> ・寒天スープ</p> <p>ごはん 牛乳 小635 中781</p> <p>・チンジャオロース ・野菜餃子 &lt;卵・乳・小麦&gt;(小1個・中2個)</p>	<p><b>6</b> ・玉ねぎとベーコンのスープ</p> <p>ごはん 牛乳 小580 中669</p> <p>・ツナとコーンのコールスロー ・カレーコロック &lt;乳・小麦&gt;</p>	<p><b>7</b> ・みそ汁 ・鶏そぼろ丼 ・和風きんぴら包み焼き &lt;卵・乳・小麦&gt;</p> <p>ごはん 牛乳 小703 中815</p> <p>たまねぎ なめこ たまごそぼろ いんげん とりにく だいずたんぱく</p>	<p><b>8</b> ・とんこつラーメン ・はんぺんフライ ・ぼんかん(生)</p> <p>牛乳 小706 中784</p> <p>ぶたにく なんと もやし はくさい たまねぎ にんじん ごま</p>	<p><b>9</b> ・みそ汁 ・肉じゃが ・ほっけの塩麹焼き</p> <p>ごはん 牛乳 小639 中749</p> <p>たもぎたけ ながねぎ にんじん じゃがいも ぶたにく たまねぎ いんげん</p>
<p>こんにやくかんてん たまねぎ にんじん とりにく ごま ぶたにく あかピーマン ピーマン たけのこ</p>	<p>たまねぎ ベーコン トマト にんじん まぐろツナ キャベツ コーンコールスロー</p>	<p><b>【冬を元気に過ごそう】</b> 風邪などのウィルスは、のどや鼻から入ってきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正しく保ち、体の抵抗力を高めてくれます。</p>	<p>ぼんかんは冬の時期が旬です。皮がむきやすく、じょうのうと言われる果肉が入っている袋ごと食べられるのが特徴です。かんきつ類に多く含まれているビタミンCは、風邪などの病気をかかりにくくしてくれます。</p>	<p>肉も魚も、たんぱく質をとることができますが、魚にだけ特に多い栄養もあります。骨があるから食べにくいと嫌わずに食べてくださいね。</p>
<p><b>12</b> 振りかえきゅうじつ <b>振替休日</b></p>	<p><b>13</b> ・洋風わかめスープ ・ハニーマスタードソテー ・いかフライ &lt;小麦&gt;</p> <p>ミルクパン 牛乳 小573 中669</p> <p>ながねぎ たまご わかめ ハム じゃがいも たまねぎ ぶたにく</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、熱や力のもとになります。ビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いです。</p>	<p><b>14</b> ・チキンカレー ・ツナと大根のサラダ ・ポークウィンナー</p> <p>ごはん 牛乳 小864 中1014</p> <p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ まぐろツナ だいこん きゅうり</p> <p>大根の根に含まれている栄養の大部分は水分ですが、カリウムや食物繊維も含まれています。大根の葉には、根の部分と違いビタミンAが多く含まれています。</p>	<p><b>15</b> ・焼きうどん ・コーンたっぷりフライ ☆エクレア &lt;卵・乳・小麦&gt;(一食包装)</p> <p>牛乳 小728 中846</p> <p>ぶたにく なんと いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>1日遅くなりましたが、バレンタインデーにちなみ、チョコレートを使ったエクレアを出します。他の料理を食べた後、楽しんでください。</p>	<p><b>16</b> ・みそ汁 ・野菜の生姜焼き ・さばの塩焼き</p> <p>ごはん 牛乳 小657 中762</p> <p>わかめ なめこ ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ ぶなしめじ</p> <p>なめこには食物繊維が多く含まれています。特徴としてネバネバしています。このネバネバにはムチンという成分が含まれています。</p>
<p><b>19</b> ・みそ汁 ・豚肉と大根のみそ煮 ・五目卵焼き &lt;卵・小麦&gt;</p> <p>いりこ菜めし 牛乳 小635 中736</p> <p>にんじん はくさい ぶたにく だいこん こんにやく しいたけ</p> <p><b>【冬を元気に過ごそう】</b> 手には、風邪などのウィルスがついていることがあります。食事前の手洗いは、手から口などの粘膜を通してウィルスが体内に入ること防ぐことができます。</p>	<p><b>20</b> ☆具たくさん コンソメスープ ・ケチャップ肉団子 ☆カラフルフライドポテト ・いちごジャム (一食包装)</p> <p>コップパン 牛乳 小541 中695</p> <p>マカロニ キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン えだまめ ごぼう じゃがいも</p> <p>リクエストに出ているフライドポテト。今回は、カラフルな色のフライドポテトを楽しんでください。詳しくは号外が出るので見てください。</p>	<p><b>21</b> ・みそ汁 ・豚キムチ丼 ・ショーロンポー &lt;小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小699 中883</p> <p>だいこん なめこ ぶたにく きんしたまご はくさい にんじん ながねぎ ごま</p> <p>ショーロンポーは中華料理の点心の一種です。点心とは、中華料理での主菜とスープ以外のものです。焼売・餃子・肉まんなども点心の一つです。</p>	<p><b>22</b> ・みそ野菜ラーメン ・春巻き ・プリン &lt;乳&gt;(紙スプーン)</p> <p>牛乳 小690 中743</p> <p>ぶたにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ コーン</p> <p><b>【冬を元気に過ごそう】</b> 元気に過ごすためには、栄養も大切ですが、休養や睡眠も大切です。休養は、体や心を休めてリラックスすることで、全身の機能が高まるそうです。リラックスする時間はありますか？</p>	<p><b>23</b> ・みそ汁 ・肉豆腐 ・さんまの梅煮 &lt;小麦&gt;</p> <p>ごはん 牛乳 小695 中795</p> <p>だいこん にんじん ごぼう とうふ ぶたにく こんにやく ぶなしめじ ながねぎ</p> <p>ごぼうの原産地は、ヨーロッパから中国まで広く分布しています。しかし、ごぼうを野菜として食べる文化があるのは、日本ぐらいだそうです。</p>
<p><b>26</b> ・みそ汁 ・豚肉と野菜のピリ辛炒め ・軟骨入り鶏つくね &lt;卵・小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小641 中810</p> <p>キャベツ あぶらあげ ぶたにく もやし にんじん たまねぎ</p> <p>油揚げは、油揚げ用の豆腐を薄く切って、油で揚げたものです。低温で揚げてふくらましたあと、水分をとばして表面を崩れにくく固くするために、高温で、もう一度揚げます。</p>	<p><b>27</b> ・グリーンチャウダー ・ベーコンエッグ ・スパゲッティナポリタン</p> <p>黒糖パン 牛乳 小606 中722</p> <p>ブロッコリー えだまめ いんげん ほうれんそう たまねぎ スパゲッティ ぶたにく ウインナー たまねぎ ピーマン</p> <p>グリーンチャウダーには、免疫力を高めるビタミンAとなるカロテンがいっぱいとれる、ほうれん草・ブロッコリー・いんげんが入っています。免疫力を高めてウィルスなどの侵入を防ぎましょう。</p>	<p><b>28</b> ・カレー ☆ひじきサラダ ☆チキンカツ &lt;小麦&gt;</p> <p>ごはん 牛乳 小842 中949</p> <p>じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん コーン ひじき キャベツ にんじん えだまめ</p> <p>受験が目前ですね。グンを担ぎ、チキンカツカレーを出します。試験前日の夕食には脂質の多いカツは消化が悪いので胃に負担がかかります。消化のよい食べ物を食べると良いですよ。</p>	<p><b>食にかかわる「ことわざ」冬編</b> ～煎り豆に花が咲く～ 大豆の主成分はたんぱく質と脂質です。でん粉をほとんど含まない大豆は、煎っただけでも食べられます。煎れば酵素の活性も失われ、発芽することなく、当然のことながら花が咲くわけがありません。そこで、「煎り豆に花が咲く」とは、絶対にありえないことのとえにされます。</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。