



予定献立表

冬を元気に過ごそう



2019(平成31)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>太字は、リクエストメニューです。 <small>さくしゅうしょうがっこう なかふらのしょうがっこう ふら野西中学校 鳥沼小学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。</small> ☆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」、一食包装のものについて、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ご覧ください。</p>	<p>朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!</p> <p>寒い冬は、朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。</p> <p>朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。</p> <p>温かい汁物も合わせてとることで、より体を内側から温めることができます。</p>			<p>1 ・みそ汁 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・いわしの梅煮 ☆まめによるごぶ (一食包装)</p> <p>たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ とりにく だいずたんぱく</p> <p>2月3日が節分ということで、給食でも炒り大豆を出します。北海道では豆まきで落花生を使うことが多いようですが、みなさんのおうちではどちらを使いますか?</p>
<p>4 ・みそ汁 ・切り昆布と大根の炒め煮 ・ねぎ入り厚焼き玉子 <卵・小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小656 中762</p>	<p>5 ・ほたてシチュー ・ポークチャップ ・ベーコンエッグ <卵・乳・小麦></p> <p>ココアパン 牛乳 小613 中711</p>	<p>6 ・わかめの中華スープ ・パンサンスー ・野菜餃子 <卵・乳・小麦>(小1・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小617 中749</p>	<p>7 ・昆布うどん ・粉ふき芋 ・ナッビー <小麦>(一食包装)</p> <p>ごはん 牛乳 小636 中701</p>	<p>8 ・みそ汁 ・肉豆腐 ・コーンのつまみ揚げ</p> <p>ごはん 牛乳 小648 中748</p>
<p>はくさい たもぎだけ あぶらあげ ごんぶ ぶたにく さつまあげ だいこん ながねぎ</p> <p>【冬を元気に過ごそう】 今月はみなさんが元気に過ごせるよう「ビタミンACE」がとれる献立を考えました。ビタミンACEについては、給食だよりを見てみてね!</p>	<p>ほたて じゃがいも コーン にんじん たまねぎ パセリ ぶたにく たまねぎ マッシュルーム しいたけ にんじん</p> <p>ほたて貝の漁獲量が日本一の北海道。今日の給食のシチューに使われているほたて貝も北海道産です。</p>	<p>たまご わかめ たまねぎ ながねぎ ごま きゅうり もやし ハム にんじん はるさめ</p> <p>パンサンスーは中華風の酢のものです。漢字で「拌三絲」と書き、「拌」は和える、「三」は数字の3、「絲」は糸のように細切りにするという意味があります。</p>	<p>ごんぶ ぶたにく なたまねぎ あぶらあげ にんじん じゃがいも あおりの</p> <p>今年も富良野の名物食品「ナッビー」が登場します。給食だよりの号外を出しますので、読んでみてくださいね。</p>	<p>だいこん なめこ やきとろふ ぶたにく ごんにやく しいたけ にんじん ながねぎ</p> <p>今日の肉豆腐は、動物性の肉と植物性の豆腐と一緒に食べることができるので栄養価の高いたんぱく質がとれます。</p>
<p>11 けんこく きねん ひ 建国記念の日</p> <p>黒糖パン 牛乳 小660 中772</p>	<p>12 ・ミネストローネ ・スパゲッティ カルボナーラ ・さつまいもコロッケ <卵・乳・小麦></p> <p>キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ウインナー トマト スパゲッティ ベーコン たまねぎ パセリ</p> <p>【冬を元気に過ごそう】 風邪をひくと、一日中寝ていたりしませんか?人は寝ている間に体を元気にしています。風邪をひくと早く治そうとして、よく寝るんです。普段も、よく寝ると体が元気になるですよ。</p>	<p>13 ・カロテンカレー ・フルーツ白玉 ・ほうれん草オムレツ <卵></p> <p>ごはん 牛乳 小871 中993</p> <p>カロテンとは、にんじんなどの色の濃い野菜に入っている黄色い色素のことです。食べることで体の中でビタミンAに変わり、病気から体を守ってくれます。</p>	<p>14 ・しょうゆ野菜ラーメン ・ナゲットS ・黄桃 (一食包装)</p> <p>牛乳 小637 中773</p> <p>バレンタインデーにちなんで、今日の給食にはハートが隠されています。給食を食べながら探してみてくださいね。</p>	<p>15 ・みそ汁 ・おじゃがバター煮 ・軟骨入り鶏つくね <卵・小麦>(小1・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小653 中824</p> <p>たまねぎ にんじん いんげん わかめ じゃがいも えだまめ</p> <p>主食やじゃがいもに多く含まれている炭水化物は、体の中でたくさんの量をためておくことができないので毎食しっかり食べましょう。</p>
<p>18 ・みそ汁 ・麻婆豆腐 ・野菜しゅうまい <卵・小麦>(小1・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小638 中787</p>	<p>19 ・根菜スープ ・はんぺんのクネル風煮込み ・キャベツメンチカツ <小麦></p> <p>バターパン 牛乳 小618 中718</p> <p>「クネル」は洋風のつみれのようなフランス料理です。給食でははんぺんを使い、えびとトマト風味のソースで煮込んでいます。</p>	<p>20 ・みそ汁 ・親子丼 ・和風きんぴら包み焼き</p> <p>ごはん 牛乳 小704 中819</p> <p>なめこ にんじん はくさい とりにく たまご たまねぎ ながねぎ しめじ</p> <p>食べ物を食べると、体がポカポカと温かくなるのを感じませんか?これは、体がエネルギーを使って栄養素を取り込もうとするため、食事で最も熱を生む栄養素はたんぱく質といわれています。</p>	<p>21 ・焼うどん ・手羽元やわらか煮込み <小麦> ・ヨーグルト <乳>(一食包装・プラスチックスプーン)</p> <p>牛乳 小661 中742</p> <p>ぶたにく なたまねぎ いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>中学3年生の皆さんは給食では最後の焼きうどんです。野菜たっぷりの焼きうどん、たんぱく源の野菜、お腹の調子を整えるヨーグルト、ぜひ完食して下さいね!</p>	<p>22 ・みそ汁 ・キャベツとじゃがいものみそ煮 ・ごまだれ肉団子 <卵・乳・小麦>(小1・中2個)</p> <p>ごはん 牛乳 小656 中809</p> <p>とうふ たまねぎ いんげん キャベツ じゃがいも にんじん ぶたにく</p> <p>今日の煮物はビタミンCを含むキャベツとじゃがいもを使い、豚肉・みそでコクのある味わいを出しています。</p>
<p>25 ・かぼちゃ団子汁 ・酢味噌和え ・さば照り煮 <小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小692 中786</p> <p>かぼちゃ団子は、北海道の先住民族であるアイヌの人々も食べていました。アイヌ語でかぼちゃ団子は「カンボチャシト」と呼ばれることもあります。</p>	<p>26 ・じゃがいものポターージュ ・ペンネのミートソース ・チーズハムカツ <乳・小麦></p> <p>ココアパン 牛乳 小695 中795</p> <p>じゃがいも たまねぎ パセリ ペンネ ぶたにく たまねぎ ピーマン ウインナー</p> <p>ハムカツで受験のゲン担ぎです。緊張すると消化に時間がかかるので、試験前日〜当日は生ものや揚げ物を避け、いつも通りの食事を心掛けてみてください。</p>	<p>27 ・みそ汁 ・ひじきと厚揚げの炒め煮 ・さんまのおかか煮 <小麦></p> <p>ごはん 牛乳 小629 中715</p> <p>キャベツ だいこん しいたけ ひじき あつあげ にんじん ごんにやく いんげん</p> <p>たんぱく源には魚、肉、卵、大豆などありますが、それぞれにしかない栄養もあります。今日の魚も残さず食べてくれるとうれしいです。</p>	<p>28 ・塩ラーメン ・味付け玉子 <卵・小麦> ☆いよかんゼリー (一食包装・紙スプーン)</p> <p>牛乳 小648 中701</p> <p>ぶたにく たけのこ はくさい にんじん たまねぎ いか なたまねぎ</p> <p>受験のゲン担ぎ献立その②として、今日はみなさんがこれまで頑張ってきたことが実を結びますように、「いい予感」がするゼリーを出します。</p>	<p>産地などの情報公開について</p> <p>富良野学校給食センターでは、予定献立表・使用予定食材産地・給食だより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 > 教育・文化 > 給食センター と進んでください。</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。