



# 予定献立表

## 冬を元気に過ごそう



2020年2月分 (2月3日~28日18日間)

富良野学校給食センター

月		火		水		木		金	
3	・いわし団子汁 ・大豆の磯煮 ・若鶏のごま照り焼き <乳・小麦>	4	・貝だくさん コンソメスープ ・ペンネのミートソース ・ささみチーズフライ <乳・小麦>	5	・さつま汁 ・もやしの ポン酢しょうゆ和え ・みそだれ肉団子 <卵・乳・小麦> (小1個・中2個)	6	・わかめラーメン ・粉ふきいも ・ミニ洋梨ゼリー (紙スプーン)	7	・みそ汁 ・鶏そぼろ丼 ・ちくわの磯辺揚げ <小麦>
ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳		
小 703 中 816	小 599 中 698	小 663 中 844	小 587 中 659	小 683 中 793	小 649 中 751	小 622 中 721	小 843 中 983		
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 ゆでだいず	じゃがいも キャベツ にんじん たまねぎ ベーコン コーン えだまめ ペンネ ぶたにく たまねぎ ピーマン	とりく さつまいも だいこん にんじん たまねぎ あぶらあげ こんにやく ごぼう ハム もやし きゅうり にんじん	わかめ もやし コーン にんじん たまねぎ なた じゃがいも あおりの	はくさい にんじん たまごそぼろ いんげん とりにく だいずたんぱく	今日の節分にちなみ、いわし団子汁と大豆の磯煮を出します。鬼とされる病気や災害などの災いが来ないように、そして幸福がやってくることを願い、豆まきなどを行います。	【冬を元気に過ごそう】 みんなが元気に過ごすためには「ビタミンACE」がポイントです。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、野菜やくだもの、ナッツ類に多く含まれています。	さつま汁は鹿児島県(薩摩)を代表する郷土料理です。さつまとは、さつま鶏を使うことに由来していると伝えられているようです。今日のさつま汁には、北海道産の鶏肉を使っています。	粉ふきいもとは、じゃがいもをゆでて汁気を切り、火にかけた鍋の中で転がして水分をとばし、粉が吹いたように仕上げた料理です。粉の正体は、じゃがいもの主成分でんぷんです。	そぼろとは、豚や鶏などの挽肉や魚肉、エビをゆでてほぐしたものや、溶き卵などをそのままあるいは味付けをして、汁気がなくなりばらばらになるまで炒めて作られたものです。
10	・みそ汁	11	建国記念の日 産地などの 情報公開について	12	・みそ汁 ・おでん ・さばの塩焼き	13	・焼きうどん ・手羽やわらか煮込み ・サキサキチーズ <乳>(一食包装)	14	・ポークカレー ☆アロエと ぶどうゼリー和え ・ハートのコロケ <小麦>
ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳		
小 649 中 751	小 611 中 735	小 692 中 796	小 622 中 721	小 843 中 983	小 649 中 751	小 622 中 721	小 843 中 983		
キャベツ なめこ れんこん にんじん ぶたにく さつまあげ こんにやく いんげん ごま だいこん	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。	たまごたけ たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ちくわ がんもどき うずらたまご	ぶたにく なた いか にんじん キャベツ たまねぎ	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ぶどうゼリー アロエ	レンコンの切り口の变色が早いのは、ポリフェノールの一種「タンニン」が含まれているからです。また、レンコンには糖質(デンプン)が多く含まれており、体内でエネルギーとなって体を温めます。	おでんのルーツは、室町時代に流行した「豆腐田楽」と言われています。その後、進化を続け江戸時代にはファストフードとして(江戸)庶民に愛され、やがて現代に近い煮込みおでんへと変化したようです。	チーズや牛乳に多く含まれているカルシウム。日本人はカルシウムが不足気味と言われています。特に成長期のみなさんは、丈夫な骨や歯を作るためにカルシウムがたくさん必要です。	【冬を元気に過ごそう】 食事前に石けんで手洗いすることで、手から口などの粘膜を通してウイルスを体内に入ること防ぐことができます。	
17	・中華コーンスープ ・青椒肉絲 ・キャベツ餃子 <小麦>(小1・中2個)	18	・チキン クリームシチュー ・もやしのナポリタン ・ドック用ウインナー <乳>	19	・みそ汁 ・根菜の煮物 ・さんまの梅煮 <小麦>	20	・きつねもちうどん ・きつねもち ・ナッピー <小麦>(一食包装) ふるさと食材の日	21	・みそ汁 ・カツ丼の具 ・ヒレカツ <小麦>(小1個・中2個)
ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳			
小 707 中 886	小 611 中 735	小 709 中 820	小 593 中 644	小 640 中 817	コーン たまご たまねぎ ぶたにく あかピーマン ピーマン たけのこ	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ パセリ もやし ウインナー たまねぎ ピーマン	あぶらあげ だいこん とりにく ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく	とりにく だいこん しいたけ なた たまねぎ にんじん ながねぎ いんげん	
ピーマンには風邪の予防や疲労回復の働きがあるビタミンCが多く含まれています。苦みがあるため苦手な人がいると思いますが、赤ピーマンはピーマンと比べて苦みが少ないので一口でも食べてみよう。	【冬を元気に過ごそう】 ビタミンCが不足すると、寒さや細菌に対する抵抗力が下がって風邪などの病気にかかりやすくなります。くだものや野菜を食べるとビタミンCをとることができます。	ごぼうには「タンニン」や「クロロゲン酸」などの色素が含まれるので、アク抜きをするためにごぼうを水にさらすと水が黒くなります。	テレビでも紹介されたことがあり、お土産に買われることもある「ナッピー」。詳しくは、給食だよりの外をみてね。	試験などの勝負事に「勝つ!」というゲン担ぎからカツ丼を食べることがあると思いますが、胃に負担がかかるため、勝負の前には体が温まり消化のよい食べ物がおすすめです。					
24	振り替え休日 振替休日 太字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、麓郷小中学校、布部小中学校、山部小学校、中富良野小学校、宇文小学校、旭中小学校、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。 ☆印は、新メニューです。 当センターでは、単品での「揚げ物・煮しめ・焼物」、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してください。	25	・ミルクオニオンスープ ・和風ツナスパゲッティ ・チキンナゲット <小麦>(2個)	26	・みそ汁 ・肉じゃが ・鮭の照り焼き <小麦>	27	・しょうゆ野菜ラーメン ・味付け玉子ハーフ ・いよかんゼリー (紙スプーン)	28	・ごぼうたっぷり ハヤシライス ・ナタデココ入り まぜまぜゼリー ・トマトオムレツ <卵>
ふとじ	バターパン 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳			
小 630 中 744	小 633 中 744	小 610 中 677	小 761 中 903	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ まぐろツナ	とうふ わかめ にんじん じゃがいも ぶたにく たまねぎ ぶなしめじ いんげん	とりにく もやし はくさい にんじん たまねぎ コーン	ぶたにく にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ピーゼリー ナタデココ パイン もも りんご		
【冬を元気に過ごそう】 寝不足や栄養バランスが偏っている人はいませんか? 睡眠は1日の疲れをとり、体力を回復させます。バランスのよい食事と睡眠をしっかりとり、元気に過ごそう。	【冬を元気に過ごそう】 鮭にはカルシウムを骨に運ぶビタミンDがたくさん含まれています。特に成長期のみなさんは、丈夫な骨や歯を作るために大事な栄養素のひとつです。	いよかんなどのくだものには、ビタミンCがたくさん含まれており、風邪予防の働きがあります。いよかんを食べて「いよかん」な受験準備を整えてね。	ごぼうは水溶性、不溶性ともに食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維をとることで腸が活発になり、腸内環境をよくすることで元気に過ごすことができます。						

※ 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。