

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	645	760
たんぱく質 g	25.4	29.7
脂 質 g	20.8	24.0
炭水化物 g	89.1	106.3
食塩相当量g (調の汁も含む)	2.65	3.16



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

今月の目標 冬を元気に過ごそう



2022(令和4)年2月1日～28日(18日間)

月	火	水	木	金
一言メモ 3日(木) 節分献立 節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願いをこめて行う日本の伝統行事です。豆まきをして、悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を呼び込みます。豆まきの豆には、炒った大豆や地域によっては落花生が使われます。給食では、油で揚げた大豆をしょうゆや砂糖で作ったタレに絡ませた「大豆の甘辛揚げ」が登場します。	バターパン 牛乳 チンゲン菜と米粉のクリームスープ ベーコン ジャガイモ たまねぎ にんじん チンゲンサイ パンプキンサラダ パンプキンサラダ えだまめ ハム タコメンチカツ	ごはん 牛乳 さがり汁 ぶたにく だいこん たまねぎ ながねぎ にんじん ジャガイモ ちぼう 厚揚げと小松菜の煮物 こまつな あつあげ ぶなしめじ にんじん さんまのかば焼き	牛乳 わかめラーメン ぶたにく わかめ もやし コーン にんじん たまねぎ はくさい なた ☆大豆の甘辛揚げ だいず ちりめんじゃこ ☆パンケーキ (一食包装)	ごはん 牛乳 みそ汁 たまねぎ もやし にんじん 五目きんぴら ちぼう にんじん ぶたにく さつまあげ こんにやく いんげん さま ☆鶏ももの照り焼き
ごはん 牛乳 みそ汁 こまつな たまねぎ えのきたけ さつま揚げの卵とじ さつまあげ たまねぎ ちぼう たけのこ いんげん たまご さばの味噌煮	ミルクパン 牛乳 大根とウインナーのポトフ ウインナー だいこん ぶなしめじ たまねぎ にんじん スパゲッティナポリタン スパゲッティ ぶたにく たまねぎ ピーマン ベーコン エビフライ (小1個・中2個)	ごはん 牛乳 ポバイカレー とりく ジャガイモ にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン フルーツカクテル みかん ぶどうゼリー カクテルゼリー バイン もも りんご ベーコンエッグ	牛乳 焼きうどん ぶたにく なたか いか にんじん キャベツ たまねぎ ほたてしゅうまい いやかんゼリー (一食包装)	けんこきねんの日 一言メモ 14日(月) バレンタイン献立 日本では、チョコを贈る風習がありますが、他の国では恋人や友人、家族などがお互いにカードや花束を贈り、感謝と愛を伝えるところもあるそうです。給食センターからは、ハートのハンバーグをお届けします♥
ごはん 牛乳 ☆卵スープ たまご キャベツ たまねぎ にんじん ハム ベーごぼ ベーコン ちぼう コーン ☆ハートのハンバーグ(デミグラスソース) マッシュルーム たまねぎ	黒糖パン 牛乳 白菜のクリームシチュー とりく はくさい にんじん たまねぎ エリンギ パセリ ポークチャップ ぶたにく たまねぎ マッシュルーム にんじん チーズハムカツ	☆五目チャーハン 牛乳 スンドゥブスープ とうふ あさり たまねぎ こまつな はくさい ぶたにく パンサンズー もやし きゅうり ハム にんじん はるさめ 肉団子のもち米蒸し (小1個・中2個)	牛乳 みそバターコーンラーメン ぶたにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン ショーロンポー (小1個・中2個) ☆なめらかプリン (一食包装)	ごはん 牛乳 けんちん汁 とうふ にんじん ちぼう だいこん ぶなしめじ あぶらあげ ぶきの炒め煮 ふき ぶたにく こんにやく たけのこ みそカツ丼 (小1個・中2個)
ごはん 牛乳 みそ汁 キャベツ だいこん しいたけ 豚肉と野菜のピリ辛炒め ぶたにく もやし たまねぎ ながねぎ 鮭の照り焼き ナッビー (一食包装)	コツパン 牛乳 ミネストローネ キャベツ にんじん たまねぎ ジャガイモ ベーコン トマト いんげん ☆ツナクリームペンネ ペンネ ツナクリーム まぐろツナ たまねぎ エリンギ パセリ チキンナゲット (2個) ☆ブルーベリー & マーガリン (一食包装)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 一言メモ 24日(木) 子持ちししゃもフライ 成長期のみなさんは、大人に比べて骨の成長が活発です。骨の成長に欠かせないのが栄養素のカルシウムです。ししゃもはカルシウムが多く含まれる食品の一つです。苦手な人もいるかもしれませんが、残さずしっかり食べて丈夫な骨をつくりましょう！	牛乳 野菜五目うどん ぶたにく たけのこ あぶらあげ にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし 子持ちししゃもフライ (小1個・中2個) ☆グレープゼリー (一食包装)	ごはん 牛乳 こくうまポークカレー ぶたにく ジャガイモ にんじん たまねぎ ナタデココ入りまぜませゼリー ピーチゼリー ナタデココ バイン もも りんご ほうれん草オムレツ
ごはん 牛乳 根菜のごま汁 ぶたにく にんじん だいこん ちぼう ながねぎ さま ひじきと厚揚げの炒め煮 ひじき あつあげ にんじん こんにやく ピック肉団子 (小1個・中2個)	☆太字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、馬沼小学校、樹海小学校、山部小学校、布部小学校、中富良野小学校、旭中小学校、占冠中央小学校、富良野東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。 単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。	かせ予防4つのポイント 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる 3 適度な運動をして体力をつける 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける うがいの洗いも忘れずに！ 手洗い、うがい、マスク着用、換気、消毒、適切な距離を置く、咳エチケット、体調不良の際は休む、など、感染症予防の対策を心がけましょう。		

* 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。