

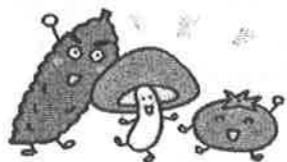
給食だより2月



令和3年 1月29日
音更町立下土幌小学校

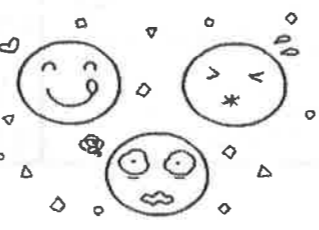
好き嫌いしないでバランスよく食べよう

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

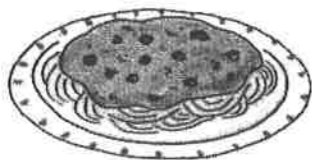


好きなところは？

苦手克服！

給食レシピ 『スパゲティミートソース』

(4人分)
スパゲティ 320g
茹で塩 少々
オリーブオイル 少々



ピーマン 80g (みじん切り)
にんじん 50g (みじん切り)
豚ももひき肉 80g
玉ねぎ 260g (みじん切り)
おろしにんにく 4g
オリーブオイル 4g
ホールトマト缶 200g (手でつぶす)
赤ワイン 8g
ケチャップ 80g
ドミグラスソース 40g
コンソメ 8g
塩 少々
こしょう 少々

- ①スパゲティは茹で、オリーブオイルをかけ混ぜ合わせる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを焦がさないように炒める。
- ③ひき肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマンをよく炒めて、トマト、調味料で味を調えじっくり煮込む。



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

2月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (月)	北海道の魚を使ったメニュー たらザンギ			
	ごはん	ごはん		
	肉団子のあんかけ		肉団子	白菜 人参 長ねぎ もやし 椎茸
	たらザンギ		たらザンギ	
2日 (火)	おとぶけ給食 ツナサラダ			
	ごはん			
	肉団子のあんかけ			
	たらザンギ			
3日 (水)	おとぶけ給食 ツナサラダ			
	ごはん			
	肉団子のあんかけ			
	たらザンギ			
4日 (木)	おとぶけ給食 ツナサラダ			
	ごはん			
	肉団子のあんかけ			
	たらザンギ			
5日 (金)	おとぶけ給食 ツナサラダ			
	ごはん			
	肉団子のあんかけ			
	たらザンギ			
8日 (月)	おとぶけ給食 ツナサラダ			
	ごはん			
	肉団子のあんかけ			
	たらザンギ			
9日 (火)	おとぶけ給食 ツナサラダ			
	ごはん			
	肉団子のあんかけ			
	たらザンギ			

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
10日 (水)	あさづけ ごもくごはん なめこじる	ごはん	鶏肉 油揚げ ひじき	ごぼう 人参 たけのこ 椎茸
12日 (金)	菜の花給食 チョレギサラダ ごはん フルコギ	ごはん	豆腐	なめこ 長ねぎ
15日 (月)	わかなごはん しおちゃんこ 塩ちゃんこ	ごはん	鶏肉 油揚げ 豆腐	キャベツ きゅうり 人参
16日 (火)	ピラフ はくさいスープ	ごはん 麦	ウインナー	大根菜
17日 (水)	ほっけフライ そぼろごはん こまつなのみそしる	ごはん	鶏肉	人参
18日 (木)	スライスパン わふうスパゲティ	スパゲティ	豆腐 油揚げ	人参 小松菜
19日 (金)	雪山体験学習 			
22日 (月)	道産牛肉を使ったメニュー わぎゅうどんぶり のっぺい汁	ごはん	牛肉	玉ねぎ しめじ ピーマン 人参

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
24日 (水)	チキンライス 豆腐と春雨のスープ	ごはん 麦	鶏肉	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト
25日 (木)	むしパン かしわうどん	うどん	鶏肉	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ
26日 (金)	ハンバーグきのこソース ごはん ジャがいものみそ汁	ごはん	鶏肉	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ



【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では、給食調理補助員と代替員を若干名募集しています。
 業務内容：調理補助、配膳・運搬、調理器具の洗浄
 雇用条件：時給898円、通勤手当（片道2km以上）、時間外勤務手当あり
 勤務形態：週2～3回程度（代替員は、調理員や補助員が勤務できない日に勤務となります）
 午前8時15分から午後3時45分（勤務校により異なります。休憩時間あり。
 必要に応じ時間外、早出出勤あり）。
 休日は、土・日・祝日及び学校休業日（春・夏・冬休み等）
 勤務場所：町内の小中学校
 雇用条件の詳細や応募方法等については、音更町学校給食協議会（Tel：0155-42-2111内線764）まで
 お気軽にお問い合わせください。

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		666kcal	23.3g	20.8g	3.1g
中学校		785kcal	27.3g	24.0g	3.7g

○お知らせ
 物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。