

給食だより2月

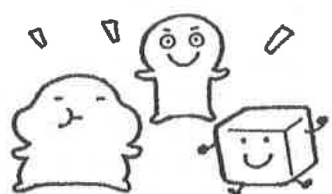
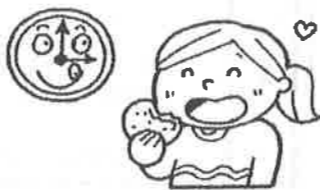


令和5年 1月31日
音更町立下土幌小学校

2月のこんだて

間食について

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。



間食では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとってあげればよいのかを考えましょう。

間食は……

<p>・時間と量を決めて食べる</p>	<p>・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる</p> <p>じゃこ おにぎり</p> <p>プルーン入り ヨーグルト</p>	<p>・食品表示を見ながら食品を選ぶ</p> <p>名称○○○○ 原材料名○○</p> <p>エネルギー たんぱく質</p>
---------------------	---	--

Q. スナック菓子を食べてはいけないの？

A. スナック菓子の食べすぎは塩分や脂質のとりすぎになります。塩分のとりすぎは高血圧などを引き起こし、脂質のとりすぎは脂質異常症などの原因になります。袋のままだと1袋全部食べてしまいがちなので、皿に取りわけましょう。間食は、いろいろなものを選んで食べるようにしましょう。

	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(水)	ヨーグルト			
	ポークカレー	ごはん 麦 ジャがいも	豚肉	玉ねぎ にんじん パセリ
	牛乳		ヨーグルト	
2日(木)	だいがくいも			
	とんこつラーメン	ラーメン	豚肉	白菜 にんじん もやし 長ねぎ きくらげ
	牛乳	大学いも	大学いも	
3日(金)	ツナマヨ焼き			
	あんパン	あんパン		
	マロニースープ	マロニー	豚肉	にんじん もやし 長ねぎ
6日(月)	ごはん	ごはん		
	酢豚		豚肉	たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン
	牛乳	ピリ辛きゅうり		きゅうり
7日(火)	もみのきチキン			
	クリームパン	クリームパン		
	ミネストローネ	マカロニ	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ トマト
8日(水)	わかめごはん	ごはん	わかめ	
	豚汁	じゃがいも	豆腐 豚肉	にんじん 大根 白菜 長ねぎ ごぼう
	牛乳	さばの照り焼き		さば
9日(木)	和風スパゲティ	スパゲティ	豚肉	玉ねぎ にんじん しめじ えのきだけ
	フルーツ杏仁	杏仁ゼリー		白桃
	牛乳			

	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(金)	<h1>スキー学習</h1> 			
13日(月)	おとぶけきゅうしやく みかんゼリー すずらんわぎゅう どんぶり だいこんのみそしる	すずらん和牛どんぶり 大根のみそ汁 みかんゼリー 牛乳	ごはん 牛肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん 大根 にんじん 長ねぎ
14日(火)	デザート チキンオープン焼き コッパン にんじんポターージュ	コッパン 人参ポターージュ チキンオープン焼き デザート 牛乳	コッパン じゃがいも 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ にんじん
15日(水)	ミニフィッシュ ツナのみそだしごはん のっぺい汁	ツナのみそ炊きごはん のっぺい汁 ミニフィッシュ 牛乳	ツナ 油揚げ 油揚げ ミニフィッシュ 牛乳	にんじん にんじん ごぼう 長ねぎ
16日(木)	やきつくね ごもくうどん	五目うどん やきつくね 牛乳	うどん 鶏肉 ちくわ 油揚げ やきつくね 牛乳	にんじん 長ねぎ 小松菜
17日(金)	コーンソテー コッパン ブラウンシチュー	コッパン ブラウンシチュー コーンソテー 牛乳	コッパン 豚肉 ウインナー 牛乳	にんじん ごぼう 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ コーン
20日(月)	タラザンギ ごはん たんたんスープ	ごはん 坦々スープ タラザンギ 牛乳	ごはん ワンタンの皮 タラザンギ 牛乳	にんじん ニラ 白菜 もやし メンマ
21日(火)	サウザンサラダ ナン キーマカレー	ナン キーマカレー サウザンサラダ 牛乳	ナン 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん トマト きゅうり にんじん キャベツ

	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
22日(水)	たかはたさんのおいも④ ハイチース チキンライス インカのポトフ	チキンライス インカのポトフ ハイチース 牛乳	ごはん 麦 ウインナー ハイチース 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん トマト キャベツ 玉ねぎ にんじん
24日(金)	クリスピーチキン バターパン たまねぎのポターージュ	バターパン 玉ねぎのポターージュ クリスピーチキン 牛乳	バターパン じゃがいも クリスピーチキン 牛乳	コーン 玉ねぎ にんじん パセリ
27日(月)	コーンサラダ にんじんまるごとピラフ はくさいスープ	にんじんまるごとピラフ はくさいスープ ジュリアンスープ ブルーベリージャム 牛乳	ごはん 麦 白菜スープ コーンサラダ ベーコン ポークハム ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ えのきだけ 白菜 玉ねぎ にんじん コーン もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ コーン
28日(火)	ジャム ポテトグラタン コッパン ジュリアンスープ	コッパン ジュリアンスープ ポテトグラタン ブルーベリージャム 牛乳	コッパン ベーコン ポークハム 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ コーン

～今月の注目メニュー～

おとぶけ給食

9日 和風スパゲティ
音更産『なたね油』は、化学合成添加物は使用せずに作られています。鮮やかな黄色をしていて、まろやかな風味を味わうことができます。

13日 すずらん和牛どんぶり
『音更町すずらん和牛』は、トウモロコシ中心の穀物類飼料で育成されており、この飼料で育った和牛はうまみ成分であるオレイン酸を多く含み、豊かな味わいの肉質となっています。

提供

22日 インカのポトフ
音更町で農家をしている高畑さんからの提供第4弾です！
今月はじゃがいも『インカのめざめ』を提供していただきます。『インカのめざめ』は、濃い黄色と強い甘みが特徴です。
また、舌触りがよく濃厚で、ホクホク感がある食感です。
11月から2月まで、高畑さんの4種類のじゃがいもが登場します。

音更中学校レシピ

6日 酢豚
14日 にんじんポターージュ
24日 玉ねぎのポターージュ
27日 にんじんまるごとピラフ
音更中学校の生徒さんが考えてくれたレシピです！
いつも素敵なレシピをありがとうございます。
感謝していただきますよう。



月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	662kcal	24.8g	21.7g	3.0g
中学校	779kcal	28.4g	24.8g	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。