



むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 42-2211  
 穂別学校給食センター  
 45-2888

いよいよ日本の夏到来です。蒸し暑さで何となく体がだるく、食欲も衰えてくる時期です。

この時期、献立を作成する栄養士はビタミンやミネラルたっぷりの、旬を迎える夏野菜・くだもの・魚を使ったり、食欲をそそる香辛料を用いたり、子どもたちのために工夫します。そして、その給食を調理員さんが、暑さの中で衛生面に配慮しながら作ります。

子どもたちの「いただきます！」や「ごちそうさま！」の元気な声が、私たちにとっては何よりのご褒美です。

### 後片付けは感謝の心を映す鏡 ~ピカピカ返し、ピカピカリレーの取組~

日本の学校給食は、世界でも類を見ないほど充実しています。成長期の栄養摂取の確保はもちろんですが、献立を通して食文化を伝えたり、当番活動を通して互いに協力することを学んだり、食事の大切さを知ったり、衛生について学んだりします。その中でも、やはり難しいのは食べ物を大事にし、食事にかかわる人々への感謝の気持ちを育てることではないでしょうか。今回は、給食でどのように感謝の気持ちを育てているかという取組を紹介します。人との関係が薄くなりがちな現代の子どもたち。食器の返却でも思いやりや感謝の気持ちを表し、伝えられることをぜひ知ってほしいと思います。



### 「ピカピカ返し」を心がけよう！



食器はきちんと重ね、向きをそろえて返そう！



トレイなどにストロー袋など、ごみがついていないか確認しよう！



リサイクルも考え、ごみの量を減らそう！

### 感謝の心をパトタッチ~ピカピカリレー~

「ピカピカ返し」ができたなら、次は「ピカピカリレー」にも挑戦してみましょう。みんなの心もきっとピカピカ、キラキラになりますよ！

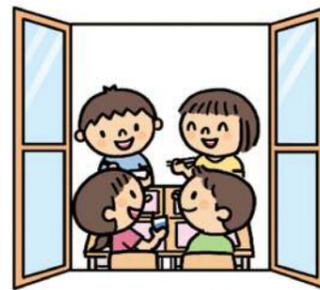


「ピカピカ返し」ができたなら、「ピカピカだね！」と声をかけ合おう。



ピカピカリレーを続けていこう！

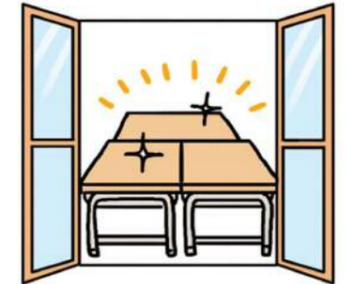
### 気持ちよく食べるための6つの窓



みんなそろって食べよう！



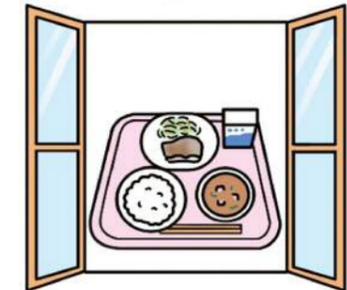
窓を開けて、空気を入れ換えをしよう！



机の上をきれいにしよう！



衣服の身だしなみにも気をつけよう！



きれいに盛りつけ、食器をきちんと並べよう！



会話を楽しもう！

### 水分補給と3つの約束

② 飲み物の種類に気をつけよう  
 ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。



① のどが渇く前に飲もう  
 汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。



上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

③ 飲みすぎに注意しよう  
 一度にたくさん飲むと胃や腸に負担がかかります。



# 7月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 穂別学校給食センター

2018年（平成30年）

月	火	水	木	金
<b>2</b> 小低535・小中631・小高726・中811	<b>3</b> 小低612・小中674・小高735・中883	<b>4</b> 小低521・小中602・小高682・中736	<b>5</b> 小低641・小中686・小高732・中860	<b>6</b> 小低522・小中606・小高690・中795
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>夏野菜カレー</li> <li>ほうれん草とコーンのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>パンプキンシチュー</li> <li>トマトミートオムレツ</li> <li>ハリハリサラダ</li> <li>いちごミックスジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツと長葱の味噌汁</li> <li>いわしのみぞれ煮</li> <li>厚揚げと白菜の炒め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>担々麺</li> <li>白花豆コロッケ</li> <li>もやしナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>七夕汁</li> <li>皇形ハンバーグ（ケチャップソース）</li> <li>小松菜サラダ</li> </ul>
米・麦 ズッキーニ・なす・鶏肉・かぼちゃ・じゃが芋・玉葱・にんじん・中濃ソース・脱脂粉乳・こめ油・りんご・カレー粉（小麦粉・豚脂・砂糖・食塩・カレーパウダー・でん粉・脱脂粉乳・トマト・チーズ・乳・バナナペースト・醤油・はちみつ・小麦粉・小麦発酵調味料・大豆・ソース・ココア・昆布エキス・ホクエキス・ブラウンルウ・りんご・ガーリック・香辛料）カレー粉（小麦粉・バーム油・なたね油・でん粉・食塩・カレー粉・さつまいもパウダー・白菜パウダー・香辛料・キャベツパウダー・オニオンパウダー）・にんにく	小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イーストフード かぼちゃ・にんじん・玉葱・ペーコン・パセリ・こめ油・生クリーム・ベシヤメルソース・牛乳・コシヨウ・クリームポタージュ・コンソメ 卵・大豆・トマトケチャップ・玉葱・トマトピューレ・鶏肉・でん粉・みりん・小麦・豚肉・ゼラチン・食塩	米・麦 キャベツ・長葱・わかめ・味噌・煮干し いわし・大根・でん粉・醤油・魚エキス（さば） 厚揚げ・白菜・しめじ・三温糖・めんつゆ・醤油・ごま油	小麦粉・食塩 にんじん・チンゲン菜・長葱・豚挽肉・椎茸・ねりごま・甜麺醬・豆板醤・味噌・醤油・中華だし・生姜・にんにく 白花豆・じゃが芋・砂糖・バター・脱脂粉乳・食塩・小麦粉・パン粉・大豆・米粉・こめ油・なたね油	米・麦 そうめん・卵・玉葱・にんじん・オクラ・つと（たら）でん粉・砂糖・食塩・椎茸・醤油・みりん・食塩・昆布・かつお節 鶏肉・玉葱・豚肉・大豆・食塩・砂糖・生姜・香辛料・にんにく・トマトケチャップ・ウスターソース・バター
ほうれん草・コーン・ポークハム・青じそドレッシング（酢・砂糖・醤油・食塩・ホタテエキス・カツオエキス・たまねぎエキス・青じそ・りんご・大豆・小麦）	きゅうり・ポークハム・切干大根・ごま・ごまドレッシング（醤油・ごま・油・食酢・砂糖） 水あめ・砂糖・いちご・りんご		もやし・にんじん・きゅうり・醤油・三温糖・食酢・ごま油・ごま	小松菜・ポークハム・春雨・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油・からし
<b>9</b> 小低516・小中609・小高703・中783	<b>10</b> 小低604・小中670・小高736・中885	<b>11</b> 小低515・小中608・小高702・中775	<b>12</b> 小低610・小中647・小高685・中801	<b>13</b> 小低537・小中626・小高714・中802
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめスープ</li> <li>ビビンバ</li> <li>大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆パン</li> <li>コーンシチュー</li> <li>チキンのチーズ焼き</li> <li>ひじきサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>玉葱とたまご茸の味噌汁</li> <li>ジンギスカン</li> <li>きゅうりと切干大根のゴマ酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>カレーうどん</li> <li>チーズフォンデュコロッケ</li> <li>枝豆サラダ</li> <li>シークワーサーゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいもの味噌汁</li> <li>鮭の西京焼き風</li> <li>荳わかめの五目きんぴら</li> </ul>
米・麦 豆腐・長葱・もやし・わかめ・ごま・中華だし・醤油・食塩・コシヨウ	小麦粉・砂糖・食塩・マーガリン・イーストフード・卵・豆 じゃが芋・玉葱・にんじん・コーン・パセリ・こめ油・生クリーム・コシヨウ・脱脂粉乳・コーンクリーム・クリームポタージュ・コンソメ	米・麦 玉葱・たまご茸・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・昆布 ラム・玉葱・もやし・ピーマン・にんにく・生姜・りんご・三温糖・ウスターソース・醤油・ワイン	小麦粉・食塩 鶏肉・玉葱・にんじん・ごぼう・つと（たら）でん粉・砂糖・食塩・椎茸・めんつゆ・醤油・でん粉・カレー粉（小麦粉・豚脂・砂糖・食塩・カレーパウダー・でん粉・脱脂粉乳・トマト・チーズ・乳・バナナペースト・醤油・はちみつ・小麦粉・小麦発酵調味料・大豆・ソース・ココア・昆布エキス・ホクエキス・ブラウンルウ・りんご・ガーリック・香辛料）	米・麦 さつまいも・にんじん・大根・豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・豆腐・玉葱・味噌・煮干し
豚挽肉・生姜・にんにく・たけのこ・にんじん・椎茸・味噌・みりん・三温糖・豆板醤・もやし・ほうれん草・ごま・ごま油・大豆・醤油	鶏肉・パン粉・プロセスチーズ・大豆・砂糖・植物油・醤油・食塩・赤ピーマン・パセリ・小麦・香辛料		じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・砂糖・食塩・小麦粉・大豆・パン粉・こめ油・なたね油・米粉	鮭・味噌・みりん・料理酒・醤油・三温糖
大根・きゅうり・チキン油漬（鶏肉・でん粉・こめ油・野菜スープ）・海藻サラダ（わかめ・荳わかめ・ふのり・青マフリ）・白ミル・赤とさかのり）・わかめ・野菜ドレッシング（玉葱・醤油・油・砂糖・食酢・りんご・ブルーベリー・カツオエキス・にんにく・魚醤・ピーマン・しいたけ・生姜）	にんじん・枝豆・ツナ（まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩）・コーン・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油	きゅうり・切干大根・にんじん・すりごま・醤油・三温糖・食酢	枝豆・にんじん・キャベツ・味噌・マヨネーズ（大豆・リンゴ酢・塩・砂糖・香辛料）・三温糖・ごま シークワーサー果汁・砂糖	荳わかめ・ごぼう・にんじん・れんこん・つきこんにゃく・ごま・醤油・みりん・ごま油
<b>16</b> 海の日	<b>17</b> 小低582・小中643・小高703・中821	<b>18</b> 小低511・小中604・小高697・中772	<b>19</b> 小低629・小中685・小高742・中838	<b>20</b> 小低566・小中653・小高739・中806
<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>ミネストローネ</li> <li>メンチカツ（レバー入り）</li> <li>ジャーマンポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>麻婆茄子</li> <li>ほうれん草の中華和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>ミートスパゲティ</li> <li>キャベツとレモンのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すいとん汁</li> <li>さばのごま味噌焼き</li> <li>人参シリシリ</li> </ul>	
小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・卵 大根・にんじん・玉葱・ペーコン・にんにく・バター・トマト・大豆・コンソメ・コシヨウ 豚肉・玉葱・豚レバー・パン粉・乳・大豆油・砂糖・小麦・塩・パン粉・コーンフラワー・小麦粉・とうもろこしでん粉・香辛料・こめ油 じゃが芋・ペーコン・にんじん・玉葱・バター・コンソメ・コシヨウ・食塩	米・麦 きくらげ・白菜・にんじん・長葱・中華だし・醤油・料理酒・食塩・コシヨウ 豚挽肉・料理酒・生姜・にんにく・にんじん・長葱・ピーマン・醤油・三温糖・味噌・豆板醤・ごま油・なす・でん粉・こめ油 ほうれん草・ポークハム・春雨・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油	小麦粉・なたね油 玉葱・にんじん・豚肉・生姜・にんにく・グリーンピース・椎茸・ミートソース（トマト・玉葱・にんじん・砂糖・牛肉・大豆・小麦・香辛料）・ミートソース（玉葱・にんじん・大豆・豚肉・トマトケチャップ・にんにく・生姜・オニオンパウダー・チキンエキスパウダー・トマトペースト）・ウスターソース・中濃ソース・ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・粉チーズ キャベツ・ほうれん草・赤ピーマン・ポークハム・こめ油・レモン・食塩・コシヨウ	米・麦 すいとん（小麦粉・じゃが芋でん粉・タピオカでん粉）・白菜・にんじん・大根・ごぼう・長葱・つきこんにゃく・油揚げ・鶏肉・めんつゆ・醤油・食塩・かつお節 さば・味噌・三温糖・みりん・醤油・ごま	にんじん・オリブツナ（まぐろ・オリブ油・野菜スープ・食塩）・コシヨウ・ごま・食塩
<b>23</b> 小低533・小中628・小高724・中804	<b>24</b> 小低517・小中582・小高647・中758	<b>25</b> 小低566・小中663・小高759・中845	<b>26</b> 小低640・小中683・小高726・中796	【むかわ産の食材】
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たぬき汁</li> <li>豚肉の生姜炒め</li> <li>水菜としめじの和えもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>ポトフ</li> <li>鶏の照り焼き</li> <li>ラタトゥイユ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークハヤシライス</li> <li>ブロッコリーのガーリック炒め</li> <li>ほべつメロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>塩ラーメン</li> <li>きんとんパイ</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しいたけ</li> <li>にんじん</li> <li>キャベツ</li> <li>ほうれん草</li> <li>水菜</li> <li>小松菜</li> <li>チンゲン菜</li> <li>きゅうり</li> <li>トマト</li> <li>ピーマン</li> <li>なすび</li> <li>ズッキーニ</li> <li>オクラ</li> <li>じゃが芋</li> <li>大根</li> <li>メロン</li> <li>米</li> </ul>
米・麦 じゃが芋・大根・にんじん・ごぼう・厚揚げ・こんにゃく・玉葱・味噌・煮干し 豚肉・玉葱・ピーマン・でん粉・生姜・三温糖・醤油・料理酒・こめ油 水菜・しめじ・もやし・にんじん・醤油	小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・卵 にんじん・じゃが芋・大根・キャベツ・玉葱・ワインナー（豚肉・鶏肉・大豆・食塩・でん粉・かつお節エキス・香辛料・水あめ・砂糖）ペーコン・パセリ・コンソメ・コシヨウ・ワイン 鶏肉・生姜・醤油・みりん・料理酒 ナス・ズッキーニ・ピーマン・黄ピーマン・トマト・ペーコン・にんにく・オリブ油・食塩・コシヨウ・コンソメ・ケチャップ	米・麦 豚肉・玉葱・にんじん・バター・マッシュルーム・グリーンピース・パプリカ・パプリカ（小麦粉・バーム油・砂糖・食塩）・トマトペースト・トマトケチャップ・香辛料・カラメル）ハヤシライス（豚肉・鶏肉・小麦粉・乳・食塩・砂糖・玉葱・トマトパウダー・ソースパウダー・バナナ・チキンブイヨン・香辛料・脱脂粉乳・大豆・りんご）ウスターソース・りんご・ワイン・トマトソース ブロッコリー・しめじ・コーン・ペーコン・にんにく・食塩・コシヨウ・こめ油 メロン	小麦粉・食塩 キャベツ・にんじん・わかめ・チャーシュー・コーン・長葱・つと（たら）でん粉・砂糖・食塩）コシヨウ・中華だし・バター・鶏ガラスープ・塩ラーメンベース（食塩・鶏肉・豚肉・玉葱・にんにく・砂糖・ガラスープ・リンゴ酢・香辛料・小麦・昆布エキス・大豆） さつまいも・砂糖・大豆油・マーガリン・脱脂粉乳・食塩・小麦粉・卵・こめ油・大豆 キャベツ・きゅうり・オリブツナ（まぐろ・オリブ油・野菜スープ・食塩）三温糖・食酢・食塩・コシヨウ・こめ油	

**考えてみませんか おやつ!**

水分ほきゅうは  
みずまじり  
水が麦茶で

時間を決めて  
量を決めて  
栄養も考えて

- 牛乳は毎日つきます。
- 日付に○がついている日は スプーン または フォークが つきます。

【エネルギー表示の見方】

	小低	1・2年生	小低	【7月平均栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小中	3・4年生	小低	564kcal	23.7g	20.8g	2.8g		
小高	5・6年生	小中	639kcal	25.8g	22.0g	3.1g		
中	中学生	小高	713kcal	28.0g	23.3g	3.4g		
		中	810kcal	31.7g	26.4g	3.9g		



むかわ町学校給食センター

鶴川学校給食センター  
42-2211  
穂別学校給食センター  
45-2888

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

**食育月間、ご家庭でもこんなことに取り組んでみませんか？**

※「食育月間」食育の国民への浸透を図るための月間として、食育基本法に基づいて作成された「食育推進基本計画」により定められました。

★楽しくて、ワクワクきうき元気になる、それが食べるということ！★

6月4～10日は、  
歯と口の健康週間です！

## 食べてむし歯予防！

6月4日から歯と口の健康週間が始まります。食べ物や食べ方に注意することでも、むし歯の予防ができます。



かみごたえのあるものを食べよう

だらだら食べをやめよう



根菜類（ごぼう、大根、にんじんなど）やいか、たこなどのシーフード、ナッツなど種実類などをよくかんで食べると、だ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。



間食（おやつ）は時間を決めて食べましょう。またジュースをだらだら飲んだり、あめをなめ続けていたりすると、口内が酸性に傾き、歯の表面が溶けて、むし歯になりやすくなります。

## “こ食”は心と体に赤信号な食べ方です！

<p><b>孤食</b>（1人だけでさびしく食べる）</p> <p>好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付かない。</p>	<p><b>個食</b>（家族それぞれ食卓で別のものを食べる）</p> <p>栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままな性格に育ってしまう。</p>	<p><b>固食</b>（好きな決まったものだけを固定して食べる）</p> <p>栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。食害のリスクも高くなる。</p>
<p><b>小食</b>（食べる量が極端に少ない）</p> <p>発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向に。</p>	<p><b>粉食</b>（粉を使ったやわらかいものを好んで食べる）</p> <p>かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べすぎたり、太りがちになりやすい。</p>	<p><b>濃食</b>（味の濃いものでないと満足して食べられない）</p> <p>食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性がある。</p>

## これからの季節の衛生に



## 気をつけよう！

雨が続き、気温や湿度も上がってきています。身の周りの衛生に気をつけ、安全においしく給食を食べたいですね。

Clean & Safety!



◆せっけんで手をしっかり洗おう

◆つめを切ろう

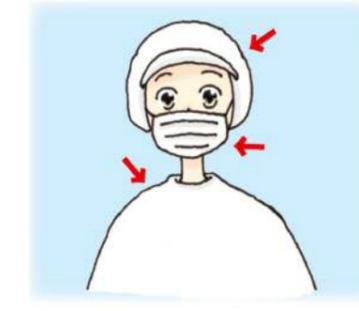
◆身支度をきちんとしよう



指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんで洗いましょう。



つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。



白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんと安全に配膳しましょう。

2018年(平成30年)

# 6月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																									
<p>●牛乳は毎日つきます。 【エネルギー表示の見方】</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>【6月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>小低</td> <td>566kcal</td> <td>24.5g</td> <td>20.7g</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>643kcal</td> <td>26.8g</td> <td>21.9g</td> <td>3.3g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>721kcal</td> <td>29.0g</td> <td>23.2g</td> <td>3.6g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>803kcal</td> <td>32.4g</td> <td>25.4g</td> <td>4.1g</td> </tr> </table>			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小低	566kcal	24.5g	20.7g	3.0g	小中	643kcal	26.8g	21.9g	3.3g	小高	721kcal	29.0g	23.2g	3.6g	中	803kcal	32.4g	25.4g	4.1g	<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米 大根 小松菜 ほうれん草 じゃがいも しいたけ 干しいたけ</p>  		<p>① 小低487・小中578・小高668・中742</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ワントンスープ</li> <li>マーボー大根</li> <li>ハリハリサラダ</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>ワントン(小麦粉・豚肉・キャベツ・ごま油・チキンエキス・大豆粉)・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・スープ(チキンエキス・小麦・大豆・豚・りんご・ピーフエキス)・しょうゆ・こしょう・食塩・わかめ</p> <p>豚肉・大豆・長ねぎ・しいたけ・大根・ごま油(ごま・大豆)・しょうが・にんにく・しょうゆ・砂糖・でん粉・甜麺糖(大豆・小麦)・豆板醤(大豆)・みそ・とりがらスープ(鶏肉)</p> <p>きゅうり・ハム・切り干し大根・いりごま・ドレッシング(小麦・大豆・りんご)</p>
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																									
小低	566kcal	24.5g	20.7g	3.0g																									
小中	643kcal	26.8g	21.9g	3.3g																									
小高	721kcal	29.0g	23.2g	3.6g																									
中	803kcal	32.4g	25.4g	4.1g																									
④ 小低555・小中653・小高751・中839	⑤ 小低495・小中561・小高626・中726	⑥ 小低532・小中618・小高703・中765	⑦ 小低613・小中658・小高703・中777	⑧ 小低536・小中618・小高700・中785																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>シーフードカレー</li> <li>コールスロー</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・えび・いか・あさり・人参・じゃがいも・しょうが・にんにく・りんご・脱脂粉乳・大豆・カレールー(小麦・豚肉・乳・大豆・卵・りんご)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レーズンパン</li> <li>海藻スープ</li> <li>チリコンカン</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>歯と口の健康週間レモンゼリー</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・卵・イーストフード・マーガリン・レーズン</p> <p>スープ(チキンエキス・小麦・大豆・豚・りんご・ピーフエキス)・食塩・こしょう・鶏卵・もやし・豆腐・人参・長ねぎ・海藻(わかめ・昆布・まわかめ・のり・赤とさか・白とさか)・いりごま</p> <p>豚肉・酒・米油・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・こしょう・トマトケチャップ</p> <p>ごぼう・きゅうり・人参・ツナ(まぐろ)・いりごま・マヨネーズ(大豆・りんご)・しょうゆ・こしょう</p> <p>ナタデココ・グラニュー糖・ぶどう糖果糖液糖・果糖・レモン果汁</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>高野豆腐のみそ汁</li> <li>さばのソース焼き</li> <li>切り干し大根煮</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>じゃがいも・しめじ・高野豆腐(大豆)・長ねぎ・わかめ・みそ・煮干し(かたくちいわし)</p> <p>さば・しょうが・酒・ウスターソース・みそ・砂糖・いりごま</p> <p>切り干し大根・鶏肉・さつま揚げ(魚肉・大豆・小麦・卵)・白滝・人参・ひじき・しょうゆ・砂糖・みりん・米油</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>しょうゆラーメン</li> <li>たらスパイス揚げ</li> <li>豆のサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>長ねぎ・もやし・人参・豚肉・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉)・こしょう・チャーシュー(豚肉・小麦・大豆)・とりがらスープ(鶏肉)・つと(たら)・スープ(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・魚介類・ごま)</p> <p>真だら・小麦・大豆・米油</p> <p>ミックスビーンズ(大豆・大福豆・金時豆)・コーン・えだ豆・砂糖・食塩・こしょう・ドレッシング(大豆・りんご・卵)・マヨネーズ(大豆・りんご)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツとたもぎ茸のみそ汁</li> <li>豚肉のパン粉焼き</li> <li>ふきとさつま揚げの炒め物</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・キャベツ・たもぎ茸・油揚げ・わかめ</p> <p>豚肉・マスタード・ウスターソース・食塩・こしょう・パン粉・オリーブ油・パセリ</p> <p>ふき・さつま揚げ(魚肉・大豆・小麦・卵)・たけのこ・ツナ(まぐろ)・いりごま・しょうゆ・砂糖・みりん・ごま油(ごま・大豆)</p>																									
⑪ 小低505・小中597・小高689・中746	⑫ 小低494・小中554・小高614・中736	⑬ 小低559・小中643・小高728・中791	⑭ 小低688・小中739・小高789・中873	⑮ 小低612・小中698・小高783・中847																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツスープ</li> <li>酢豚</li> <li>にらとちくわの和え物</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>キャベツ・ベーコン・人参・コーン・コンソメ(鶏肉・豚肉)・食塩・こしょう</p> <p>豚肉・しょうゆ・しょうが・酒・でん粉・米油・人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・干しいたけ・砂糖・しょうゆ・トマトケチャップ・でん粉</p> <p>にら・ちくわ(たら)・しょうゆ・からし</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆パン</li> <li>トマトスープ</li> <li>パンプキングラタン</li> <li>げんきサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・マーガリン・イースト・卵・豆</p> <p>コンソメ(鶏肉・豚肉)・食塩・こしょう・トマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・大豆・人参・ベーコン・マカロニ・パセリ</p> <p>大豆・かぼちゃ・鶏肉</p> <p>キャベツ・ほうれん草・ソフトチキン(鶏肉)・大豆・チーズ・米油・酢・食塩・砂糖</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつま汁</li> <li>彩り野菜のたまご焼き</li> <li>するめ入りきんぴら</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・鶏肉・酒・里いも・豆腐・大根・長ねぎ・人参・ごぼう・えのき</p> <p>鶏卵・大豆・豚肉・小麦・ゼラチン</p> <p>米油・つきこんやく・ごぼう・人参・するめいか・酒・砂糖・食塩・しょうゆ・一味唐辛子・いりごま・いんげん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>クリームスパゲティー</li> <li>ヨーヅキ〜ロシア風肉団子〜(2個)</li> <li>キャベツのさっぱり和え</li> </ul> <p>小麦粉・なたね油</p> <p>人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・脱脂粉乳・生クリーム・ホワイトル(小麦粉・豚脂)・ペシャメルソース(乳製品・小麦粉・大豆)・こしょう・チーズ・米油・コーン・いんげん</p> <p>鶏肉・玉ねぎ・豚肉・乾燥もち米・大豆</p> <p>キャベツ・きゅうり・わかめ・レモン・食塩・しょうゆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいものみそ汁</li> <li>鮭と野菜のメンチカツ</li> <li>アスパラとごぼうの炒め物</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・じゃがいも・油揚げ・わかめ</p> <p>鮭・小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン・米油</p> <p>豚肉・ごぼう・グリーンアスパラガス・白滝・人参・ごま油(ごま・大豆)・みそ・酒・みりん・しょうゆ・砂糖</p>																									
⑱ 小低545・小中642・小高739・中825	⑲ 小低607・小中677・小高747・中875	⑳ 小低548・小中646・小高743・中830	㉑ 小低608・小中638・小高668・中718	㉒ 小低614・小中704・小高793・中864																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白玉汁</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>きゅうりとわかめの酢の物</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>白玉・人参・油揚げ・鶏肉・長ねぎ・つと(たら)・めんつゆ(小麦・さば・大豆)・しょうゆ・削り節(かつお)</p> <p>大根・人参・豚肉・長ねぎ・つきこんやく・でん粉・厚揚げ・いんげん・れんこん・しょうが・めんつゆ(小麦・さば・大豆)・しょうゆ・みりん・砂糖・米油</p> <p>きゅうり・わかめ・酢・食塩・砂糖</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>つぶつぶコーンスープ</li> <li>鶏のさっぱり煮</li> <li>ほうれん草ソテー</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン</p> <p>クリームコーン・コーン・玉ねぎ・パセリ・生クリーム・牛乳・米油・こしょう・クリームポタージュ(小麦粉・脱脂粉乳・大豆・豚脂)・コンソメ(豚肉・鶏肉)・ベーコン・コーンクリーム(コーン・小麦粉・脱脂粉乳・牛乳)</p> <p>鶏肉・酢・しょうゆ・砂糖・しょうが・にんにく</p> <p>ほうれん草・ベーコン・コーン・食塩・こしょう・バター</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かき玉スープ</li> <li>鶏肉と大豆のソテー</li> <li>水菜のツナ和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>コンソメ(豚肉・鶏肉)・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・玉ねぎ・鶏卵・しいたけ・わかめ</p> <p>鶏肉・しょうゆ・酒・しょうが・でん粉・米油・じゃがいも・大豆・ピーマン・砂糖・みりん・玉ねぎ</p> <p>ツナ(まぐろ)・水菜・キャベツ・すりごま・しょうゆ・砂糖・削り節(かつお)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>かき揚げうどん</li> <li>きのこかぼちゃのかき揚げ</li> <li>なめたけ和え</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>ごぼう・大根・油揚げ・人参・長ねぎ・鶏肉・めんつゆ(小麦・さば・大豆)・しょうゆ・みりん・干しいたけ・昆布・削り節(かつお)</p> <p>玉ねぎ・人参・かぼちゃ・春菊・小麦粉・まいたけ・米油</p> <p>なめたけ(えのき茸・水あめ・砂糖・しょうゆ)・小松菜・もやし・しょうゆ</p> <p>脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>石狩汁</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>大豆の磯煮</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・鮭・しょうが・豆腐・つきこんやく・じゃがいも・大根・ごぼう・人参・長ねぎ</p> <p>さば・でん粉・みそ・砂糖</p> <p>大豆・ひじき・人参・つきこんやく・豚肉・米油・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・いんげん</p>																									
㉕ 小低508・小中601・小高694・中772	㉖ 小低603・小中674・小高744・中853	㉗ 小低506・小中595・小高684・中756	㉘ 小低674・小中728・小高782・中871	㉙ 小低590・小中690・小高791・中874																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>なめこのみそ汁</li> <li>カレー肉じゃが</li> <li>小松菜サラダ</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>なめこ・三つ葉・人参・油揚げ・豆腐・みそ・煮干し(かたくちいわし)</p> <p>豚肉・酒・米油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・しょうゆ・みりん・砂糖・カレー粉</p> <p>小松菜・ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油(ごま・大豆)・からし</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>ブラウンシチュー</li> <li>チーズ入りポテトもち</li> <li>大根サラダ</li> </ul> <p>小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン</p> <p>鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・いんげん・大根・人参・中濃ソース・米油・ハヤシルー(豚肉・小麦・乳・バナナ・大豆・りんご・鶏肉)・赤ワイン・マトピューレ・こしょう・デミグラスソース(小麦・牛肉・大豆・豚肉)・コンソメ(豚肉・鶏肉)</p> <p>じゃがいも・チーズフード(卵・乳成分・豚肉)・砂糖・マーガリン(大豆)・食塩・加工でん粉・米油</p> <p>大根・きゅうり・ソフトチキン(鶏肉)・海藻(わかめ・昆布・まわかめ・のり・赤とさか・白とさか)・わかめ・ドレッシング(小麦・大豆・りんご)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>相性汁</li> <li>たらのごま照り焼き</li> <li>れんこんのきんぴら</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・鶏肉・豆腐・じゃがいも・大根・キャベツ・人参・長ねぎ・えのき・ごぼう・牛乳</p> <p>たら・酒・しょうゆ・みりん・いりごま</p> <p>れんこん・人参・いりごま・砂糖・酒・しょうゆ・ごま油(ごま・大豆)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>ポークしゅうまい(2個)</li> <li>ブロッコリーのおかか和え</li> </ul> <p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>豚肉・にんにく・しょうゆ・えび・いか・ごま油(ごま・大豆)・白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干しいたけ・もやし・うずら卵・スープ(チキンエキス・小麦・大豆・豚・りんご・ピーフエキス)・砂糖・しょうゆ・食塩・でん粉</p> <p>玉ねぎ・豚肉・でん粉・大豆・ごま・小麦</p> <p>ブロッコリー・しょうゆ・削り節(かつお)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ごま汁</li> <li>さんまのしょうが煮</li> <li>もやしカレーサラダ</li> <li>のりつくだに</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・じゃがいも・人参・ごぼう・長ねぎ・つきこんやく・油揚げ・みそ・ねりごま・いりごま・煮干し(かたくちいわし)</p> <p>さんま・砂糖・しょうゆ・しょうが・米粉・みりん・酒・鶏肉</p> <p>もやし・ハム・きゅうり・ドレッシング(大豆・りんご・卵)・カレー粉</p> <p>ひじき・しょうゆ・のり・砂糖・水あめ</p>																									



むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 42-2211  
 穂別学校給食センター  
 45-2888

木々の緑があざやかに、さわやかな風が吹く季節になりました。新学期がスタートして1カ月がたちました。新しい学年やクラスでの生活にもなじんでくる頃ですね。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすいときです。栄養と休養をしっかりと、体調を崩さないようにしましょう。

### こんなことはありませんか? (うさぎちゃんとびんちゃんの学校では...)



### 【大切な運動と食事の関わり】

運動することと食事は、全然ちがうことだから、関係なさそうなのに...

これから体育大会、運動会の練習をしたり、一生けんめい体を動かしてトレーニングをする時期になりますが、トレーニングをするだけで記録は伸びるのでしょうか?

きびしい練習をこなすためには、それに耐えられる強い体が必要です。そして強い体を作るには、毎日の食事できちんと栄養をとり、しっかりした体の土台を築いていくことが大切です。また練習で疲れた体を回復させるためには、

よく寝て、しっかり体を休めることも大切です。「練習・食事・休養」のすべてそろって、練習の成果が十分に発揮できるのです。



## おもに体をつくる栄養素は?

おもに体をつくる栄養素は、「たんぱく質」と「カルシウム」です。それぞれの役割と、効率のよいとり方について紹介します。

たんぱく質



人間の体は、約60兆個の細胞からなり、この細胞の主成分がたんぱく質。筋肉、内臓、皮ふ、爪、髪の毛など、さまざまな部位がつけられるもとになり、生命の維持に欠かせない。

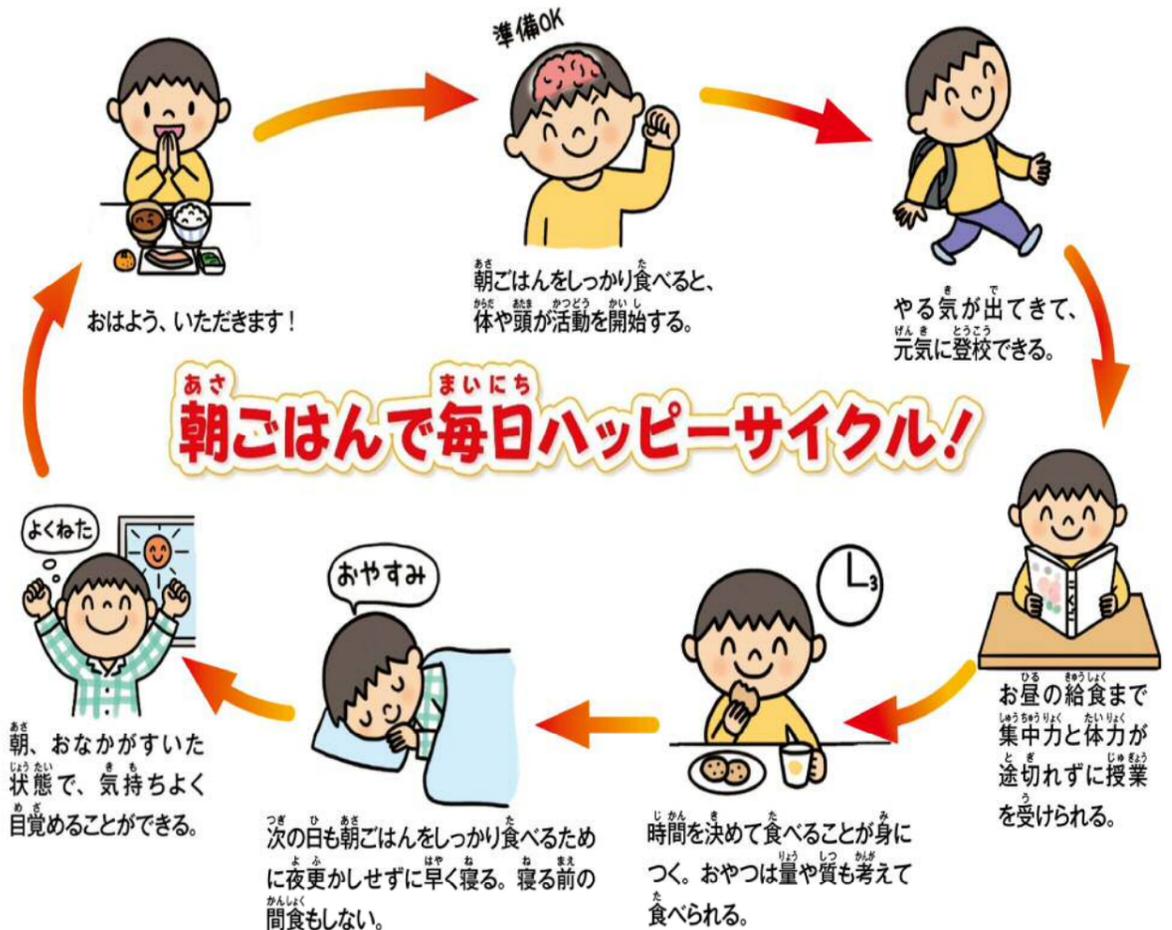
肉、魚、卵、大豆・大豆製品などに多い。動物性たんぱく質は、効率よく利用される。植物性たんぱく質は、利用効率を高めるため、異なる植物性たんぱく質食品と組み合わせたり、動物性たんぱく質と一緒にとるなどの工夫をするとよい。

カルシウム



骨や歯の形成に役立つ。骨の形成は10代後半にほぼ完了し、骨量を増やせる時期も20歳ぐらいまでといわれる。10代でしっかりカルシウムを摂取し、骨量を蓄えておくことが大切。

牛乳・乳製品、小魚、海そうなどに多い。カルシウムを効率よく吸収するためには、ビタミンDと一緒にとるとよい。ビタミンDは、さけ、小魚、干しいたけなどに多い。また骨量を増やすためには、適度な運動も欠かせない。



# 5月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
穂別学校給食センター

2018年（平成30年）

月	火	水	木	金																									
<p><b>かしわもち</b></p> <p>2日（水）</p> <p>かしわの木の葉は新しい芽がでるまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくならない」と縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。</p> 	<p><b>1</b> 小低521・小中576・小高631・中763</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>レタススープ</li> <li>チキンのオープン焼き</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イーストフード・卵</p> <p>レタス・ベーコン・にんじん・コーン・パセリ・コンソメ・食塩・コショウ</p> <p>鶏肉・パン粉・プロセスチーズ・大豆・砂糖・植物油・醤油・食塩・赤ピーマン・パセリ・小麦・香辛料</p> <p>マカロニ・きゅうり・ハム・プロセスチーズ・マヨネーズ（大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）・三温糖・食塩・コショウ</p>	<p><b>2</b> 小低594・小中679・小高766・中813</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たけのこごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>鱈ザンギ</li> <li>ほうれん草の中華和え</li> <li>道産小豆のかしわもち</li> </ul> <p>米・麦・たけのこ・醤油・鶏肉・油揚げ・食塩・砂糖・かつお節エキス・昆布エキス・ポークエキス・小麦・大豆・なたね油・醸造調味料</p> <p>豆腐・長葱・わかめ・昆布・煮干し・醤油・料理酒・食塩</p> <p>たら・でん粉・食塩・大豆・香辛料・醤油・米発酵調味料・生姜・水あめ・にんにく・味噌・酢・砂糖・ごま油・ごめ油</p> <p>ほうれん草・ポークハム・春雨・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油</p> <p>もち米・小豆・砂糖・上新粉・水あめ・食塩・大豆・麦芽糖</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳は毎日つきます。</li> <li>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</li> </ul> <p>【むかわ産の食材】</p> <p>レタス しいたけ キャベツ アスパラ ほうれん草 米</p>  <p>【5月平均栄養価】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小低</td> <td>561kcal</td> <td>24.8g</td> <td>21.1g</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>637kcal</td> <td>27.1g</td> <td>22.4g</td> <td>3.1g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>712kcal</td> <td>29.3g</td> <td>23.7g</td> <td>3.4g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>803kcal</td> <td>33.1g</td> <td>26.7g</td> <td>3.9g</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小低	561kcal	24.8g	21.1g	2.8g	小中	637kcal	27.1g	22.4g	3.1g	小高	712kcal	29.3g	23.7g	3.4g	中	803kcal	33.1g	26.7g	3.9g	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																									
小低	561kcal	24.8g	21.1g	2.8g																									
小中	637kcal	27.1g	22.4g	3.1g																									
小高	712kcal	29.3g	23.7g	3.4g																									
中	803kcal	33.1g	26.7g	3.9g																									
<p><b>7</b> 小低545・小中643・小高740・中825</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークハヤシライス</li> <li>フルーツゼリーミックス</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>豚肉・玉葱・にんじん・バター・マッシュルーム・グリーンピース・ブロッコリー（小麦粉・パーム油・砂糖・食塩・トマトペースト・トマトケチャップ・香辛料・カラメル）ハヤシライス（豚肉・鶏肉・小麦粉・乳・食塩・砂糖・玉葱・トマトパウダー・ソースパウダー・パナ・チキンブイヨン・香辛料・脱脂粉乳・大豆・りんご酢）ウスターソース・りんご酢・ワイン・トマトソース</p> <p>パン・もち・りんご・みかんゼリー（みかん果汁）・砂糖</p>	<p><b>8</b> 小低591・小中667・小高745・中859</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆パン</li> <li>スパゲティ入りコンソメスープ</li> <li>鮭の米粉フライ</li> <li>ひじきサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イーストフード・卵・豆</p> <p>スパゲティ・鶏肉・玉葱・にんじん・コーン・パセリ・ごめ油・生クリーム・食塩・コショウ・脱脂粉乳・コーンクリーム・コンソメ</p> <p>鮭・米粉・コショウ・ごめ油</p> <p>にんじん・枝豆・ツナ（まぐろ・ごめ油・野菜エキス・食塩）・コーン・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油</p>	<p><b>9</b> 小低528・小中628・小高721・中797</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>芋団子汁</li> <li>がんもどきの中華煮</li> <li>きゅうりのツナ和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>芋団子（じゃが芋・でんぷん・砂糖・食塩）・にんじん・油揚げ・長葱・ちくわ（たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん）・椎茸・醤油・料理酒・昆布・かつお節</p> <p>がんもどき・豚肉・ごま油・生姜・にんにく・にんじん・たけのこ・椎茸・白ネギ・チンゲン菜・三温糖・料理酒・甜麺醬・豆板醤・中華だし・でん粉・長葱</p> <p>きゅうり・ツナ（まぐろ・ごめ油・野菜エキス・食塩）・ごま・醤油・三温糖</p>	<p><b>10</b> 小低574・小中613・小高653・中763</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>塩ラーメン</li> <li>ポテトコロッケ（カレー味）</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>キャベツ・にんじん・わかめ・チャーシュー・コーン・長葱・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・中華だし・コショウ・バター・鶏ガラスープ・塩ラーメンベース（食塩・鶏肉・豚肉・玉葱・にんにく・砂糖・ガラスープ・リンゴ酢・香辛料・小麦・昆布エキス・大豆）</p> <p>じゃが芋・豚肉・玉葱・三温糖・みりん・酒・食塩・醤油・カレー粉・なたね油・生乳・小麦粉・パン粉・大豆・ごめ油</p> <p>キャベツ・きゅうり・ツナ（まぐろ・ごめ油・野菜エキス・食塩）・食酢・三温糖・食塩・コショウ・ごめ油</p>	<p><b>11</b> 小低538・小中620・小高701・中780</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根と長葱の味噌汁</li> <li>豚肉のごま漬焼き</li> <li>ふきとたけのこの炒め物</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>大根・長葱・油揚げ・味噌・煮干し</p> <p>豚肉・ごま・醤油・みりん・料理酒・三温糖・ごめ油</p> <p>ふき・たけのこ・オリーブツナ（まぐろ・オリーブ油・野菜エキス・食塩）・ごま・醤油・三温糖・みりん・ごま油</p>																									
<p><b>14</b> 小低517・小中607・小高694・中811</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくスープ</li> <li>中華丼</li> <li>野菜しゅうまい（小1個・中2個）</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>もずく・塩ラーメンスープ（食塩・動物油脂・玉葱・砂糖・なたね油・チキンエキス・香辛料・トマト・りんご酢）ビーフエキス・小麦・大豆・鶏・豚）食塩・コショウ・卵・もやし・にんじん・豆腐・長葱・ごま</p> <p>白菜・もやし・でん粉・グリーンピース・生姜・玉葱・にんじん・豚肉・うすら餅・醤油・ごめ油・三温糖・コショウ・食塩・椎茸・ごま油・料理酒・シャンタン（肉エキス・野菜エキス・動物油脂・砂糖・小麦粉・乳・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・香辛料）</p> <p>豆腐・魚肉すり身・玉葱・小麦粉・キャベツ・にんじん・たけのこ・豚脂・卵白</p>	<p><b>15</b> 小低546・小中607・小高664・中770</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>くるみパン</li> <li>ニョッキ入りオニオンスープ</li> <li>鶏肉のレモンペッパー焼き</li> <li>大根サラダ</li> <li>パンナコッタ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・くるみ</p> <p>ニョッキ（じゃが芋・卵・小麦粉・食塩・上新粉）玉葱・人参・キャベツ・パセリ・濃縮オニオンスープ（オニオンエキス・ゼラチン・香辛料・植物油）こしょう・醤油・ベーコン・コンソメ・食塩</p> <p>鶏肉・ワイン・レモンペッパー（食塩・乳・レモンパウダー・ガーリック・砂糖・ブラックペッパー・でん粉・大豆）</p> <p>大根・きゅうり・チキン油漬（鶏肉・でん粉・ごめ油・野菜エキス）海苔サラダ（わかめ・わかめ・ふのり・青マツノリ・白ミル・赤とさかのり）わかめ・野菜ドレッシング（玉葱・醤油・油・砂糖・食酢・りんご酢・フルーン・カツオエキス・にんにく・魚露・ピーマン・しいたけ・生姜）</p> <p>乳・砂糖・プロセスチーズ・コンスターチ・食塩・卵・大豆</p>	<p><b>16</b> 小低593・小中683・小高771・中842</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツとたもぎ茸の味噌汁</li> <li>さんま削り節煮</li> <li>レタスと春雨のそぼろ炒め</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>キャベツ・たもぎ茸・油揚げ・わかめ・煮干し・味噌</p> <p>さんま・砂糖・しょうゆ・みりん・混合削り節（さばのふし、むろあじのふし）</p> <p>レタス・豚挽肉・にんじん・大豆・生姜・春雨・長葱・三温糖・コンソメ・ごめ油・醤油</p>	<p><b>17</b> 小低661・小中722・小高781・中883</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>ミートスパゲティ</li> <li>アスパラサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・なたね油</p> <p>玉葱・にんじん・豚肉・生姜・にんにく・グリーンピース・椎茸・ミートソース（トマト・玉葱・にんじん・砂糖・牛肉・大豆・小麦・香辛料）ミートソース（玉葱・にんじん・大豆・豚肉・トマトケチャップ・にんにく・生姜・オニオンパウダー・チキンエキスパウダー・トマトペースト）ウスターソース・中濃ソース・ワイン・トマトケチャップ・トマトピューレ・粉チーズ</p> <p>アスパラガス・赤ピーマン・コーン・チキン油漬（鶏肉・でん粉・ごめ油・野菜エキス）ごまドレッシング（醤油・ごま油・食酢・砂糖）</p>	<p><b>18</b> 小低566・小中653・小高740・中805</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏ごぼう汁</li> <li>さばのごま味噌焼き</li> <li>人参シリシリ</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>鶏肉団子（鶏肉・玉葱・豚脂・パン粉・大豆油・でん粉・砂糖・醤油・みりん・香辛料・小麦・大豆）にんじん・玉葱・大根・白菜・長葱・しめじ・煮干し・味噌</p> <p>さば・味噌・三温糖・みりん・醤油・ごま</p>																									
<p><b>21</b> 小低542・小中640・小高733・中816</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チキンカレー</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>福神漬</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・じゃが芋・玉葱・にんじん・中濃ソース・脱脂粉乳・ごめ油・りんご酢・カレー粉（小麦粉・豚脂・砂糖・食塩・カレーパウダー・でん粉・脱脂粉乳・トマト・チーズ・乳・バナナペースト・醤油・はちみつ・小麦粉・小麦発酵調味料・大豆・ソース・ココア・昆布エキス・ポークエキス・ブドウ糖・りんご酢・ガーリック・香辛料）カレー粉（小麦粉・パーム油・なたね油・でん粉・食塩・カレー粉・さつまいもパウダー・白米パウダー・香辛料・キャベツパウダー・オニオンパウダー）にんにく</p> <p>小松菜・ハム・春雨・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油・からし粉</p> <p>大根・なす・きゅうり・れんこん・生姜・なたね油・しその葉・砂糖・醤油・食塩・とうがらし</p>	<p><b>22</b> 小低553・小中603・小高652・中768</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>ポトフ</li> <li>ホタテグラタン</li> <li>キャベツとベーコンのソテー</li> <li>チョコクリーム</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>にんじん・じゃが芋・大根・キャベツ・玉葱・ウインナー（豚肉・鶏肉・大豆・食塩・でん粉・かつお節エキス・香辛料・水あめ・砂糖）ベーコン・パセリ・コンソメ・コショウ・ワイン</p> <p>生乳・マカロニ・玉葱・小麦粉・ほたて（卵・ひも）・チーズ・バター・なたね油・食塩・でん粉・クリーム・砂糖・コンソメ（鶏肉・豚肉）こしょう・パセリ・ほたて</p> <p>キャベツ・ベーコン・ピーマン・コーン・コンソメ・食塩・コショウ・バター</p> <p>食用油脂・砂糖・大豆粉・ココアパウダー・脱脂粉乳・食塩・乳</p>	<p><b>23</b> 小低559・小中656・小高753・中838</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐と長葱の味噌汁</li> <li>炒り鶏</li> <li>ピーマンのごま和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>豆腐・長葱・油揚げ・煮干し・味噌</p> <p>鶏肉・椎茸・たけのこ・ごぼう・里芋・にんじん・コンニャク・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）三温糖・醤油・めんつゆ・みりん・ごま油・さやいんげん</p> <p>ピーマン・もやし・ごま・三温糖・醤油</p>	<p><b>24</b> 小低581・小中614・小高643・中747</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>根菜うどん</li> <li>かぼちゃチーズフライ</li> <li>もやしナムル</li> <li>ミルクムース（いちご）</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>ごぼう・大根・油揚げ・にんじん・長葱・鶏肉・めんつゆ・醤油・みりん・椎茸・昆布・かつお節</p> <p>かぼちゃ・チーズ・食塩・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・小麦粉・大豆油・米粉・大豆・ごめ油</p> <p>もやし・にんじん・きゅうり・醤油・三温糖・食酢・ごま油・ごま</p> <p>牛乳・砂糖・植物油・脱脂粉乳・豚乳・ゼラチン・いちご果汁・大豆・でん粉</p>	<p><b>25</b> 小低519・小中614・小高706・中787</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いか団子汁</li> <li>回鍋肉</li> <li>きゅうりのおかか和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>いか団子（いか・たらすり身・ほきすり身・玉葱・豚脂・発酵調味料・食塩・砂糖・いかエキス・でん粉・大豆）豆腐・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長葱・煮干し・醤油・食塩・料理酒</p> <p>豚肉・玉葱・キャベツ・にんじん・ごめ油・にんにく・生姜・味噌・みりん・三温糖・豆板醤・甜麺醬・料理酒・オイスターソース・でん粉</p> <p>きゅうり・かつお節・醤油</p>																									
<p><b>28</b> 小低579・小中670・小高757・中840</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たぬき汁</li> <li>豚肉の塩麹焼き</li> <li>洋風きんぴら</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>じゃが芋・大根・にんじん・ごぼう・厚揚げ・コンニャク・玉葱・味噌・煮干し</p> <p>豚肉・塩こうじ・料理酒・みりん</p> <p>ごぼう・豚肉・いんげん・ごま・料理酒・醤油・三温糖・カレー粉・ごめ油</p>	<p><b>29</b> 小低572・小中636・小高696・中795</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ホワイトシチュー</li> <li>鶏肉のはちみつ焼き</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イーストフード</p> <p>じゃが芋・にんじん・玉葱・マカロニ・ベーコン・パセリ・ごめ油・生クリーム・脱脂粉乳・コンソメ・ペシャメルソース・ルウポターージュ・コショウ</p> <p>鶏肉・味噌・はちみつ・料理酒・生姜・にんにく</p> <p>ブロッコリー・野菜ドレッシング（玉葱・醤油・油・砂糖・食酢・りんご酢・フルーン・カツオエキス・にんにく・魚露・ピーマン・しいたけ・生姜）</p>	<p><b>30</b> 小低520・小中613・小高707・中785</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃが芋と油揚げの味噌汁</li> <li>開拓丼</li> <li>小松菜のごま和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>じゃが芋・油揚げ・わかめ・煮干し・味噌</p> <p>豚挽肉・大豆・にんじん・玉葱・コーン・ひじき・しょうが・ごめ油・味噌・醤油・みりん・三温糖・にんにく・料理酒・枝豆</p> <p>小松菜・もやし・ごま・醤油・三温糖</p>	<p><b>31</b> 小低600・小中647・小高696・中780</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>ジャージャー麺</li> <li>海藻ともやしのサラダ</li> <li>いちごゼリー</li> </ul> <p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>豚挽肉・にんじん・たけのこ・椎茸・大豆・長葱・生姜・にんにく・醤油・三温糖・鶏ガラスープ・料理酒・豆板醤・甜麺醬・でん粉・ごま油</p> <p>海藻サラダ（わかめ・わかめ・ふのり・青マツノリ・白ミル・赤とさかのり）もやし・にんじん・香味中華ドレッシング（砂糖・醤油・りんご酢・香辛料・酢・ごま油・玉葱・チキンエキス・ねぎ・食塩・オイスターソース・生姜・にんにく・小麦）チキン油漬（鶏肉・でん粉・ごめ油・野菜エキス）</p> <p>いちご果汁・砂糖・粉あめ・ストロベリーソース</p>	<p>【むかわ産の食材】</p> <p>きょうしゅうぎょう</p> 																									

# 4月 予定献立表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

●牛乳は毎日つきます。 【エネルギー表示の見方】

●日付に〇がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。

小低 1.2年生  
小中 3.4年生  
小高 5.6年生  
中 中学生

【4月平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小低	557kcal	24.2g	19.4g	3.0g
小中	633kcal	26.3g	20.5g	3.3g
小高	708kcal	28.5g	21.6g	3.6g
中	794kcal	32.0g	24.0g	4.2g

【むかわ産の食材】



お米



## たのしいきゅうしょくまってるよ!



<b>9</b> 小低518・小中602・小高685・中768	<b>10</b> 小低548・小中615・小高682・中787	<b>11</b> 小低553・小中636・小高720・中778	<b>12</b> 小低733・小中790・小高846・中939	<b>13</b> 小低493・小中585・小高676・中749
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>どさんこ汁</li> <li>ほっけフライ</li> <li>まわかめの五目きんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レーズンパン</li> <li>クワッティオ入りオニオンスープ</li> <li>鶏肉のマスタード焼き</li> <li>リヨネーズポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちん汁</li> <li>さばの塩こうじカレー焼き</li> <li>大豆の磯煮</li> <li>つぶつぶりんご&amp;カムカムゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>キャベツメンチカツ</li> <li>きゅうりのツナ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>高野豆腐のみそ汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>小松菜のごま和え</li> </ul>
米・麦 豚肉・酒・みそ・煮干し(かたくちいわし)・じゃがいも・豆腐・人参・長ねぎ・コーン・バター	小麦粉・砂糖・食塩・卵・イーストフード・マーガリン・レーズン 干しいたけ・クワッティオ(米・でん粉)・人参・ソニオン(玉ねぎ・大豆油)・たけのこ・パセリ・卵・しょうゆ・食塩・オニオンスープ(小麦・大豆・豚肉・ゼラチン)・ベーコン	米・麦 ごま油・人参・ごぼう・つきこんにやく・大根・油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・みりん・食塩・しょうゆ・昆布・削り節(かつお)・しょうゆ	小麦粉・食塩・なたね油 豚肉・にんにく・しょうゆ・えび・いか・ごま油・白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干しいたけ・もやし・うずら卵・スープ(豚肉・小麦・大豆・鶏肉・りんご・牛肉)・砂糖・しょうゆ・食塩・でん粉	米・麦 じゃがいも・しめじ・高野豆腐・長ねぎ・わかめ・みそ・煮干し(かたくちいわし)
真ほっけ・小麦粉・大豆・米油	鶏肉・しょうゆ・酒・マスタード・オイスターソース・はちみつ・こしょう	さば・塩こうじ・カレー粉	キャベツ・鶏肉・大豆・豚脂・乳・小麦粉・卵・米油	豚肉・酒・米油・じゃがいも・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん・しょうゆ・みりん・砂糖
まわかめ・ごぼう・人参・れんこん・つきこんにやく・ごま油・しょうゆ・みりん・いりごま	じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター・ベーコン・食塩・こしょう	大豆・ひじき・人参・つきこんにやく・豚肉・米油・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・いんげん	きゅうり・まぐろ・いりごま・しょうゆ・砂糖	小松菜・もやし・いりごま・しょうゆ・砂糖
<b>16</b> 小低607・小中706・小高806・中897	<b>17</b> 小低561・小中622・小高683・中775	<b>18</b> 小低499・小中591・小高683・中753	<b>19</b> 小低611・小中650・小高690・中753	<b>20</b> 小低481・小中564・小高647・中736
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークカレー</li> <li>コールスロー</li> <li>お祝いいちごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>くるみパン</li> <li>クラムチャウダー</li> <li>デミハンバーグ</li> <li>キャベツとレモンのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>親子煮</li> <li>きゅうりのおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>みそラーメン</li> <li>十勝大豆コロッケ</li> <li>ナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>石狩汁</li> <li>しゅうまい(小2個・中3個)</li> <li>なめたけ和え</li> </ul>
米・麦 米油・玉ねぎ・豚肉・人参・じゃがいも・しょうが・にんにく・りんご・脱脂粉乳・大豆・カレールー(豚脂・小麦粉・乳糖・大豆・卵・りんご)	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・くるみ あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・米油・ベジマールソース(乳製品・小麦粉・大豆)・クリームポタージュ(小麦粉・脱脂粉乳・大豆・豚脂)・脱脂粉乳・コンソメ(鶏肉・豚肉)・こしょう	米・麦 大根・人参・油揚げ・みそ・煮干し(かたくちいわし)・昆布	小麦粉・食塩 玉ねぎ・人参・もやし・豚肉・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉)・こしょう・とりがらスープ(鶏肉)・つと(たら)・スープ(みそ・豚肉・小麦・大豆・ごま・りんご)	米・麦・わかめ・食塩 みそ・煮干し(かたくちいわし)・鮭・しょうが・豆腐・つきこんにやく・じゃがいも・大根・ごぼう・人参・長ねぎ
キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ(大豆・りんご)・砂糖・酢・ヨーグルト・食塩・こしょう	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・しょうが・大豆・小麦	鶏肉・卵・たけのこ・ちくわ(たら)・白滝・油揚げ・玉ねぎ・人参・三つ葉・めんつゆ(小麦・さば・大豆)・しょうゆ・みりん・米油・砂糖	じゃがいも・大豆・乳成分・小麦・米油	玉ねぎ・すり身(すけとうたら・砂糖)・人参・豚脂・でん粉・ごま油・小麦粉
いちご・いちご果汁・砂糖・豆乳・大豆粉	キャベツ・ほうれん草・赤ピーマン・ハム・米油・レモン汁・食塩・こしょう	きゅうり・削り節(かつお)・しょうゆ	ほうれん草・もやし・しょうゆ・砂糖・ごま油・いりごま・食塩	なめ草(えのき草・大豆・小麦)・小松菜・もやし・しょうゆ
<b>23</b> 小低515・小中600・小高684・中757	<b>24</b> 小低505・小中573・小高640・中784	<b>25</b> 小低518・小中606・小高695・中765	<b>26</b> 小低602・小中673・小高672・中744	<b>27</b> 小低609・小中713・小高817・中918
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>玉ねぎと卵のみそ汁</li> <li>鮭の西京焼き風</li> <li>水菜と油揚げの煮びたし</li> <li>菜の花ふりかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>ミネストローネ</li> <li>ハムチーズサンドフライ</li> <li>ほうれん草とコーンのサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白菜とベーコンのスープ</li> <li>マーボー春雨</li> <li>えだ豆サラダ</li> <li>さくらんぼゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>きつねもちうどん</li> <li>もちいなり</li> <li>野菜いため</li> <li>サキサキチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめスープ</li> <li>えびのチリソース煮</li> <li>ハリハリサラダ</li> </ul>
米・麦 玉ねぎ・人参・卵・みそ・煮干し(かたくちいわし)・昆布	小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン ベーコン・大豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・コンソメ(鶏肉・豚肉)・食塩・こしょう	米・麦 白菜・人参・パセリ・ベーコン・わかめ・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉)・しょうゆ・食塩・こしょう	小麦粉・食塩 昆布・削り節(かつお)・鶏肉・人参・干しいたけ・みりん・しょうゆ・食塩・砂糖・ごぼう・つと(たら)・わかめ	米・麦 中華だし(大豆・豚肉・鶏肉)・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・長ねぎ・もやし・人参・わかめ・いりごま
鮭・みそ・みりん・酒・しょうゆ・砂糖	豚肉・鶏肉・玉ねぎ・大豆・プロセスチーズ・小麦粉・米油	豚肉・長ねぎ・人参・干しいたけ・春雨・ごま油・しょうが・にんにく・しょうゆ・砂糖・でん粉・甜麺菜(大豆・小麦)・みそ・豆板醤(大豆)・とりがらスープ(鶏肉)	油揚げ・でん粉・もち粉・うるち粉・しょうゆ・みりん・砂糖	えびのフリッター(えび・小麦粉・卵白粉・大豆油)・米油・しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・チリソース(小麦・大豆・りんご・鶏肉)・豆板醤(大豆)・トマトケチャップ・砂糖・酢
水菜・白菜・人参・油揚げ・削り節(かつお)・しょうゆ・みりん・食塩・煮干し(かたくちいわし)	ほうれん草・コーン・ハム・ドレッシング(しょうゆ・糖類・りんご酢・大豆・レモン果汁・ポークエキス・青じそ)	もやし・人参・えだ豆・ハム・ひじき・しょうゆ・砂糖・酢・食塩・こしょう・ごま油・いりごま	豚肉・米油・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・しめじ・ひじき・しょうゆ・食塩・こしょう	きゅうり・ハム・切り干し大根・いりごま・ドレッシング(植物油・玉ねぎ・しょうゆ・糖類・りんご酢・食塩・りんご)
ごま・砂糖・さば・菜の花・脱脂大豆・小麦・チキンエキス		さくらんぼ果汁・砂糖・水あめ・果糖・ぶどう糖	生乳・食塩	

# 給食だより 4月

むかわ町学校給食センター

鶴川学校給食センター

42-2211

穂別学校給食センター

45-2888

新学期がスタートしました。新しい学年で「一生懸命がんばるぞ」と気持ちを新たにしているのではないのでしょうか。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安全・安心でおいしい給食を提供できるようスタッフ一同がんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 朝ごはんを食べるといいことあるよ！ 朝ごはんのひみつ

### げんきいっぱい！

もりもり  
力がわいて  
きたぞ！



ぐっすりねむっていた体を温めて、  
動くじゅんぴをしてくれるよ。

### 勉強ススイ！

なんだか頭が  
さえてきた！



脳にもエネルギーがいきわたり、  
考える力もアップするよ。

### おなかすっきり！

う～ん、  
すっきり  
出たぞ。  
きもちいい！



おなかの腸の動きを助けて、うん  
ちをすっきり出す手伝いをして  
くれるよ。

### 体すこやか！

朝昼夕きちんと  
食べたら、とても  
ちょうしが  
いいぞ！



1日3回の食事をきまった時間に  
食べることで、健康な生活リズム  
が生まれるよ。

## 食事の準備について

給食では、楽しく食事の時間を過ごすために、お互いに協力し合って、食事の準備をしています。ご家庭においても、食事を準備する際には、気持ちよく食事ができるよう、衛生的な食事の準備の仕方や、配膳の仕方などについてふれ、毎日の食事を通して学び、身につけてほしいと思います。



食事の前には、せっけ  
んで手洗いをする。



食事をするテーブルを  
きれいにする。



食器をていねいに  
扱う。



食器を正しく並べる。

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の  
学校教育活動全体を通して行われます。



# 3月 予定献立表

月	火	水	木	金																									
<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> 	<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1.2年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 中 中学生</p> <p>【3月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>小低</td> <td>576kcal</td> <td>24.0g</td> <td>20.2g</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>650kcal</td> <td>26.2g</td> <td>21.4g</td> <td>3.3g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>724kcal</td> <td>28.4g</td> <td>22.6g</td> <td>3.7g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>814kcal</td> <td>31.6g</td> <td>25.6g</td> <td>4.2g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小低	576kcal	24.0g	20.2g	3.0g	小中	650kcal	26.2g	21.4g	3.3g	小高	724kcal	28.4g	22.6g	3.7g	中	814kcal	31.6g	25.6g	4.2g	<p>【むかわ産の食材】</p> <p>お米</p> 	<p>① 小低669・小中724・小高783・中882</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>ミートスパゲティ</li> <li>だいこん 大根サラダ</li> <li>ミルクいちご <small>牛乳に入れて飲みましょう。</small></li> </ul> <p>小麦粉・なたね油</p> <p>玉葱・にんじん・大豆・豚肉・生姜・にんにく・グリーンピース・椎茸・ミートソース(トマト・玉葱・にんじん・りんご・にんにく・砂糖・牛肉・大豆・マーガリン・バター・レモン果汁・小麦・乳)・ミートソース(玉葱・にんじん・大豆・豚肉・トマトクチャップ・にんにく・生姜・オニオンパウダー・チキンエキスパウダー・トマトペースト)・ウスターソース・中濃ソース・ワイン・トマトクチャップ・トマトピューレ・粉チーズ</p> <p>大根・きゅうり・チキン油漬(鶏肉・でん粉・ごめ油・野菜スープ)・海菜(わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか)・わかめ・香味中華ドレッシング(砂糖・醤油・りんご・香味油・酢・ごま油・玉葱・チキンエキス・ねぎ・食塩・オニオンソース・生姜・にんにく・小麦)</p> <p>砂糖・いちご果汁</p>	<p>② 小低539・小中626・小高713・中794</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこごはん</li> <li>すまし汁</li> <li>はながたとうふ 花型豆腐ハンバーグ</li> <li>ようふう 洋風きんぴら</li> <li>さんしよくはな 三色花ゼリー</li> </ul> <p>米・麦・たまご・しめじ・舞茸・醤油・砂糖・酒・塩・みりん・かつお・昆布</p> <p>豆腐・長葱・わかめ・昆布・煮干し・醤油・料理酒・食塩</p> <p>玉葱・鶏肉・豆腐・にんじん・おから・油・醤油・生姜・食塩・大豆</p> <p>ごぼう・豚肉・いんげん・ごま・料理酒・醤油・三温糖・カレー粉・ごめ油</p> <p>もも果汁・りんご果汁・砂糖・豆乳・大豆粉・水あめ・植物油</p>
		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																								
小低	576kcal	24.0g	20.2g	3.0g																									
小中	650kcal	26.2g	21.4g	3.3g																									
小高	724kcal	28.4g	22.6g	3.7g																									
中	814kcal	31.6g	25.6g	4.2g																									
<p>⑤ 小低514・小中608・小高701・中764</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツと長葱の味噌汁</li> <li>厚揚げと大根のオニオンソース</li> <li>きゅうりのツナ和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>キャベツ・長葱・わかめ・味噌・煮干し</p> <p>大根・にんじん・厚揚げ・豚肉・うずら卵・チンゲン菜・生姜・にんにく・オニオンソース・醤油・三温糖・みりん・ごめ油・ごま油</p> <p>きゅうり・ごま・醤油・三温糖・ツナ(まぐろ・ごめ油・野菜エキス・食塩)</p>	<p>⑥ 小低562・小中626・小高684・中774</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆パン</li> <li>ポトフ</li> <li>デミハンバーグ</li> <li>ブロッコリーのガーリック炒め</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イーストフード・卵・豆</p> <p>にんじん・大根・じゃが芋・キャベツ・玉葱・ウインナー(鶏肉・豚脂)・ベーコン・パセリ・チキンコンソメ・ブイヨン・コショウ・ワイン</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・大豆・でん粉・米粉・砂糖・塩・マスタード・香辛料・ウスターソース・トマトペースト・油・酢・小麦粉・トマトクチャップ・リンゴ</p> <p>ブロッコリー・しめじ・コーン・ベーコン・にんにく・食塩・コショウ・ごめ油</p>	<p>⑦ 小低527・小中613・小高698・中774</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いもだんご 芋団子汁</li> <li>さけ 鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>きりぼし だいこんに切干大根煮</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>芋団子(じゃが芋・でんぷん・砂糖・食塩)・にんじん・油揚げ・長葱・ちくわ(たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん)・椎茸・醤油・料理酒・昆布・かつお節</p> <p>鮭・味噌・料理酒・みりん・三温糖・長葱・生姜</p> <p>切干大根・鶏肉・さつま揚げ(魚肉・大豆油・小麦・卵白・砂糖・でん粉・発酵調味料)・白滝・にんじん・ひじき・醤油・三温糖・みりん・ごめ油</p>	<p>⑧ 小低655・小中700・小高744・中820</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>しょうゆ 醤油ラーメン</li> <li>きんとんパイ</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>豚肉・長葱・もやし・中華だし・コショウ・チャーシュー・鶏ガラスープ・つと(たら・でん粉・砂糖・食塩)・醤油・ラーメンスープ(醤油・ホクエキス・食塩・ガラスープ・玉葱・にんにく・砂糖・香辛料・ごま・鶏・豚・大豆)</p> <p>さつま芋・砂糖・大豆油・マーガリン・脱脂粉乳・食塩・小麦粉・卵・ごめ油・大豆</p> <p>ごぼう・きゅうり・にんじん・ツナ(まぐろ・ごめ油・野菜エキス・食塩)・ごま・マヨネーズ(大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料)・醤油・コショウ</p>	<p>⑨ 小低555・小中643・小高729・中795</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たぬき汁</li> <li>鯖のソース焼き</li> <li>ハリハリサラダ</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>じゃが芋・大根・にんじん・ごぼう・絹厚揚げ・コンニャク・玉葱・味噌・煮干し</p> <p>鯖・生姜・料理酒・ウスターソース・味噌・三温糖・ごま</p> <p>きゅうり・ポークハム・切干大根・ごま・野菜ドレッシング(玉葱・醤油・油・砂糖・食酢・りんご酢・フルーン・カツオエキス・にんにく・魚露・ピーマン・しいたけ・生姜)</p>																									
<p>⑫ 小低512・小中606・小高701・中781</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>なめこの味噌汁</li> <li>だいこん 大根のそぼろ煮</li> <li>キャベツのさっぱり和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>なめこ・みつば・にんじん・油揚げ・豆腐・味噌・煮干し</p> <p>大根・にんじん・豚挽肉・長葱・コンニャク・厚揚げ・いんげん・れんこん・生姜・めんつゆ・醤油・みりん・三温糖・ごめ油・でん粉</p> <p>キャベツ・きゅうり・わかめ・しらす・レモン・食塩・醤油</p>	<p>⑬ 小低582・小中649・小高718・中852</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>くるみパン</li> <li>つぶつぶコーンスープ</li> <li>トマトミートオムレツ</li> <li>ハウレン草ソテー</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・くるみ</p> <p>コーン・玉葱・パセリ・生クリーム・牛乳・ごめ油・コショウ・ルウポタージュ・コンソメ・ベーコン・コーンクリーム</p> <p>卵・大豆・トマトクチャップ・玉葱・トマトピューレ・鶏肉・でん粉・みりん・小麦・豚肉・ゼラチン・食塩</p> <p>ハウレン草・ベーコン・コーン・食塩・コショウ・バター</p>	<p>⑭ 小低584・小中674・小高762・中833</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ちゅうか 中華スープ</li> <li>ほいこーろー 回鍋肉</li> <li>だいこん 大根とほたてのサラダ</li> <li>いちごのお祝いケーキ</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>春雨・きくらげ・白菜・にんじん・中華だし・醤油・料理酒・食塩・コショウ</p> <p>豚肉・玉葱・キャベツ・にんじん・ごめ油・生姜・にんにく・みりん・三温糖・豆板醤・テンメンジャン・料理酒・オニオンソース・でん粉・味噌</p> <p>大根・にんじん・きゅうり・海菜(わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか)・ホタテ・醤油・三温糖・食酢</p> <p>鶏卵・砂糖・乳・小麦粉・でん粉・水あめ・いちごピューレ・植物油・大豆・いちご果汁</p>	<p>⑮ 小低592・小中628・小高662(小学校のみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>にく 肉うどん</li> <li>ポテトコロッケ(のり塩)</li> <li>もやしナムル</li> <li>ヨーグルト</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>油揚げ・にんじん・長葱・ちくわ(たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん)・椎茸・豚肉・昆布・かつお節・みりん・醤油</p> <p>じゃが芋・パン粉・食塩・砂糖・あおのり・パン粉・小麦粉・米粉・大豆・でん粉・ごめ油</p> <p>もやし・にんじん・きゅうり・醤油・三温糖・食酢・ごま油・ごま</p> <p>脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天</p>	<p>⑯ 小低511・小中588・小高669・中779</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>だいこん 大根と長葱の味噌汁</li> <li>さんまのかば焼き(が2枚・中3枚)</li> <li>こまつな 小松菜としめじの和えもの</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>大根・長葱・油揚げ・煮干し・味噌</p> <p>さんま・生姜・醤油・料理酒・小麦粉・みりん・三温糖・ごま・ごめ油</p> <p>小松菜・しめじ・もやし・にんじん・醤油</p>																									
<p>⑰ 小低567・小中666・小高761・中848</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>スープカレー</li> <li>コールスロー</li> <li>ももゼリー</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・横浜トロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉葱・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・大豆・香辛料)・ごめ油・パセリ・にんにく・チキンコンソメ・チャツネ(パイ・パイ・砂糖・りんご・レーズン・香辛料)</p> <p>キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ(大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料)・三温糖・酢・ヨーグルト・食塩・こしょう</p> <p>ももピューレ・水あめ・砂糖</p>	<p>⑱ 小低530・小中596・小高658・中793</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>ニョッキ入りオニオンスープ</li> <li>しろみぎかな 白身魚の香草フライ</li> <li>まめ 豆のサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・卵</p> <p>ニョッキ(じゃが芋・卵・小麦粉・食塩・上新粉)玉葱・人参・キャベツ・パセリ・濃縮オニオンソース(オニオンエキス・ゼラチン・香辛料・植物油)こしょう・醤油・ベーコン・コンソメ・食塩</p> <p>ホキ・プロセスチーズ・パルメザン・小麦粉・大豆・食塩・香辛料・パン粉・ごめ油</p> <p>ミックスビーンズ(大福豆・大豆・金時豆)コーン・枝豆・三温糖・食塩・コショウ・フレンチドレッシング(リンゴ酢・酢・卵・大豆・レモン)・マヨネーズ(大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料)</p>	<p>⑳ 春分の日</p> 	<p>㉑ 小低692・小中751・小高809・中909</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>トマトのクリームスパゲティ</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>オレンジゼリー</li> </ul> <p>小麦粉・なたね油</p> <p>人参・玉葱・しめじ・パセリ・ベーコン・スキムミルク・ルウポタージュ・トマトソース(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉葱・にんにく・香辛料・ワイン・食酢)パジャメルソース・コショウ・コンソメ・シュレッドチーズ・ごめ油・生クリーム</p> <p>にんじん・枝豆・コーン・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油・ツナ(まぐろ・ごめ油・野菜エキス・食塩)</p> <p>オレンジ果汁(濃縮還元)・グレープフルーツ果汁(濃縮還元)・砂糖・アセロラ果汁(濃縮還元)</p>	<p>3月14日に卒業をお祝いして「いちごのお祝いケーキ」がつきます。</p> 																									

………新学期におきて………

**【食器をきちんと持とう】**

お茶碗や汁椀をきちんと持って食べることは、食事のマナーのひとつです。見た目が美しいのはもちろん、食べこぼしも防ぎ、食べやすくなります。しかし、きちんと持てていても、ひじをつくのはマナー違反です。良い食べ方を身につけましょう。

**食器の持ち方**



親指をわんのへりにかけ、残りの4本の指をそろえ、糸底の下に添える。

**よい食べ方**



茶わんを持ち、口に近づけて食べる。

**悪い食べ方**



テーブルに、ひじをつけて食べる。

**《3月2日メニュー紹介》**

3月3日はひな祭り、花型の豆腐ハンバーグと春の訪れをイメージした三色ゼリーが登場します。楽しみにしててくださいね。

三色ゼリーの3つの色はそれぞれのイメージをもち、春の訪れをイメージしています。

- 桃の花の色をイメージしたももゼリー
- 雪をイメージした白色の豆乳ゼリー
- 大地をイメージした緑色のりんごゼリー



むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 42-2211  
 穂別学校給食センター  
 45-2888

早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときですね。心も体も元気よく4月を迎えられるよう、春休みも規則正しい食生活をしましょう。



# ひなまつり



女の子の成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形に、自分の身にふりかかった災いをうつし、それを川や海に流してお払いをしたことが始まりともいわれます。 ※諸説あります。

ひなまつりに食べる縁起物ってあるの？

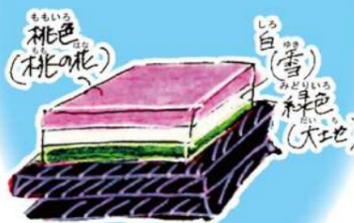
ほまぐり

対になっている貝がらでない  
 と、ぴたりと合わず、この特徴を使った平安時代の遊び「貝合わせ」から、仲むつまじい夫婦を表し、一人の人と生涯仲良くいられるようにと、娘の幸せを願いました。



ひもち

「雪が溶けて、大地に草芽ばえ、桃の花が咲く」という情景が三色のもちの色に表れているといわれます。



さくらもち

「桃の節句」に合う和菓子として広まりました。おもに大島桜の葉を塩漬けにしたもので、もち菓子を包んだものです。関東風の「長命寺もち」、関西風の「道明寺もち」があります。



## はじめての給食、楽しくできたかな？

- 準備と後片付け (Preparation and cleanup) OK
- はしの持ち方 食器の並べ方 (Chopstick holding and table setting) OK
- よくかむ (Chewing well) OK
- 食事前の手洗い (Handwashing before eating) OK
- 食事のマナー (Eating manners) OK
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ (Saying grace) OK
- 残さず食べる (Eating everything) OK

みんなもOKだったかな？

## 毎朝、きちんと 体からののお便り

Love letter from Karada...

こんにちは！  
 ぼくの名前は、「バナナうんち」といいます。  
 ぼくが、君の体の中から毎日出てくるのは、おなかの中が調子がかってもよいしるしだよ。  
 野菜や海そう、豆、きのこなどを日ごろからよく食べて、よく運動していると、きっとぼくに会えると思います。毎朝会えるのを楽しみにしています。

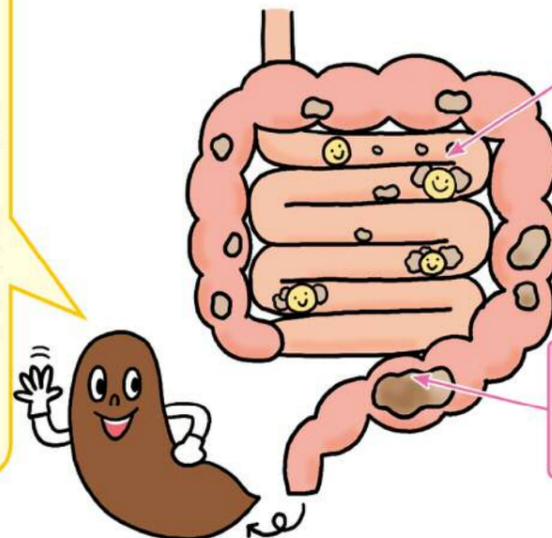
バナナうんちより

よいんちの味方！

食物せんい

野菜、きのこ、海そう、大豆、くだものなどにたくさんふくまれているよ。

バナナうんちができるまで



おなかのごみを

くっつける！

食物せんいは、おなかの腸の中で、いらぬものをくっつけていき、うんちのもとになります。

あともう少し！

水分が吸収されたうんちのもと。あとは出るのを待つばかりです。

2018年(平成30年)

# 2月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																							
<p>●牛乳は毎日つきます。 【エネルギー表示の見方】</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>【2月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>小低</td> <td>567kcal</td> <td>23.9g</td> <td>20.7g</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>643kcal</td> <td>26.2g</td> <td>21.9g</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>719kcal</td> <td>28.4g</td> <td>23.1g</td> <td>3.3g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>808kcal</td> <td>31.9g</td> <td>25.8g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table> <p>【むかわ産の食材】 お米 </p> 		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小低	567kcal	23.9g	20.7g	2.8g	小中	643kcal	26.2g	21.9g	3.0g	小高	719kcal	28.4g	23.1g	3.3g	中	808kcal	31.9g	25.8g	3.9g	<p>1 小低584・小中626・小高668・中771</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>みそラーメン</li> <li>野菜しゅうまい</li> <li>ほうれん草の中華和え</li> <li>(中のみ)スティックチーズ</li> </ul> <p>小麦粉・食塩 玉ねぎ・人参・もやし・豚肉・中華だし(ホークエキスパウダー)・大豆・チキンエキスパウダー・こしょう・とりからスープ(鶏肉)・つと(たら)・スープ(みそ・豚肉・しょうゆ・ごま・りんご)</p> <p>豆腐・魚肉すり身・玉ねぎ・小麦粉・キャベツ・人参・たけのこ・豚脂・卵白</p> <p>ほうれん草・ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油</p> <p>ナチュラルチーズ・乳化剤</p>	<p>2 小低608・小中695・小高782・中844</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>相性汁</li> <li>いわしのみぞれ煮</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>黒糖福豆</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・鶏肉・豆腐・じゃがいも・大根・キャベツ・人参・長ねぎ・えのき・ごぼう・牛乳</p> <p>いわし・大根・でん粉・しょうゆ・魚エキス(さば)</p> <p>れんこん・人参・ごま・砂糖・酒・しょうゆ・ごま油</p> <p>大豆・砂糖・米粉・小麦粉・でん粉・黒糖液</p>
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																							
小低	567kcal	23.9g	20.7g	2.8g																							
小中	643kcal	26.2g	21.9g	3.0g																							
小高	719kcal	28.4g	23.1g	3.3g																							
中	808kcal	31.9g	25.8g	3.9g																							
<p>5 小低586・小中687・小高789・中884</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハヤシライス</li> <li>フルーツゼリーミックス</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・豚肉・人参・じゃがいも・たけのこ・マッシュルーム・しょうが・にんにく・りんご・脱脂粉乳・大豆・ハヤシラー(豚脂・小麦粉・乳糖・バナナ・大豆・りんご・鶏肉)</p> <p>パイナップル・もも・りんご・みかんゼリー(みかん果汁)</p>	<p>6 小低541・小中614・小高686・中790</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>くるみパン</li> <li>トマトスープ</li> <li>鮭の米粉フライ</li> <li>げんきサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・くるみ</p> <p>コンソメ(豚肉・鶏肉)・食塩・こしょう・トマト・トマトピューレ・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・大豆・人参・ベーコン・マカロニ・パセリ</p> <p>鮭・米粉・こしょう・米油</p>	<p>7 小低494・小中585・小高676・中748</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくのみそ汁</li> <li>炒り鶏</li> <li>ピーマンのごま和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>もずく・豆腐・人参・長ねぎ・昆布・煮干し(かたくちいわし)・みそ</p> <p>干しいたけ・たけのこ・ごぼう・里いも・人参・こんにゃく・鶏肉・つと(たら)・砂糖・しょうゆ・つゆ(しょうゆ・砂糖・かつお・さば)・みりん・ごま油・いんげん</p> <p>ピーマン・もやし・ごま・砂糖・しょうゆ</p>	<p>8 小低710・小中765・小高819・中961</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>クリームスパゲティー</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> <li>ほうれん草とコーンのサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・なたね油</p> <p>人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・脱脂粉乳・生クリーム・ホワイトルウ(小麦粉・豚脂)・ベジマメルソース(乳製品・小麦粉・大豆)・小麦粉・大豆・こしょう・チーズ・米油・コーン・いんげん</p> <p>かぼちゃ・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・なたね油・脱脂粉乳・米油</p> <p>ほうれん草・コーン・ハム・ドレッシング(りんご酢・しょうゆ・ホークエキス・青じそ)</p>	<p>9 小低492・小中583・小高674・中749</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チンゲン菜スープ</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>パンサンズ</li> </ul> <p>チンゲン菜・ベーコン・豆腐・長ねぎ・人参・とりからスープ(鶏肉)・スープ(しょうゆ・豚脂・ビーフエキス・りんご)・こしょう・食塩</p> <p>豚肉・脱脂大豆・長ねぎ・しいたけ・豆腐・ごま油・しょうが・にんにく・しょうゆ・砂糖・でん粉・甜麺糖・豆板糖・みそ・とりからスープ(鶏肉)</p> <p>春雨・キャベツ・ハム・きゅうり・人参・錦糸卵・ごま・しょうゆ・酢・ごま油・食塩</p>																							
<p>12</p> <p>振り替え日</p> 	<p>13 小低534・小中595・小高656・中797</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆パン</li> <li>クラムチャウダー</li> <li>コーンフライ</li> <li>小松菜のチーズ和え</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イースト・卵・豆</p> <p>あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・米油・ベジマメルソース(乳製品・小麦粉・大豆)・クリームポタージュ(小麦粉・脱脂粉乳・大豆・豚脂)・脱脂粉乳・コンソメ(豚肉・鶏肉)・こしょう</p> <p>コーン・パン粉・生乳・小麦粉・なたね油・米油</p> <p>小松菜・もやし・人参・チーズ・ごま・しょうゆ</p>	<p>14 小低632・小中717・小高802・中893</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>心のりのみそ汁</li> <li>たらのごまだし漬け焼き</li> <li>カレー野菜炒め</li> <li>米粉のカップケーキ</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・豆腐・長ねぎ・心のり</p> <p>たら・食塩・ドレッシング(ごま油・砂糖・水あめ・しょうゆ・ごま・酢)</p> <p>ウインナー(鶏肉・豚脂)・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマン・米油・食塩・こしょう・カレー粉</p> <p>豆乳・砂糖・米粉・ココアパウダー</p>	<p>15 小低667・小中720・小高774・中861</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>チヂミ</li> <li>きゅうりのおかか和え</li> </ul> <p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>豚肉・にんにく・しょうゆ・えび・いか・ごま油・白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ・干しいたけ・もやし・うずら卵・スープ(食塩・豚・小麦・大豆・鶏・りんご・牛)・砂糖・食塩・でん粉</p> <p>人参・じゃがいもペースト・玉ねぎ・ほうれん草・おから・チキンオイル</p> <p>きゅうり・削り節(かつお)・しょうゆ</p>	<p>16 小低571・小中655・小高740・中801</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちん汁</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>うの花の炒り煮</li> </ul> <p>昆布・かつお・大根・ごぼう・人参・油揚げ・つきこんにゃく・干しいたけ・長ねぎ・しょうゆ・みりん・食塩・ごま油</p> <p>さば・でん粉・みそ・砂糖</p> <p>鶏肉・酒・おから・米油・人参・三つ葉・つきこんにゃく・干しいたけ・砂糖・しょうゆ</p>																							
<p>19 小低580・小中673・小高766・中843</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ごま汁</li> <li>たらザンギ</li> <li>切り干し大根の炒め煮</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・じゃがいも・人参・ごぼう・長ねぎ・つきこんにゃく・油揚げ・みそ・ごま・煮干し(かたくちいわし)</p> <p>たら・しょうゆ・みそ・ごま油・米油</p> <p>切り干し大根・鶏肉・さつま揚げ(たら)・ひじき・白滝・人参・砂糖・しょうゆ・みりん・米油</p>	<p>20 小低525・小中579・小高633・中767</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ミートボールスープ</li> <li>ほうれん草オムレツ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>いちごミックスジャム</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>人参・玉ねぎ・白菜・ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉・大豆)・しめじ・しょうゆ・スープ(食塩・豚・小麦・大豆・鶏・りんご・牛)・春雨</p> <p>鶏卵・大豆油・ほうれん草</p> <p>マカロニ・きゅうり・ハム・チーズ・マヨネーズ・砂糖・食塩・こしょう</p> <p>水あめ・砂糖・いちご・りんご</p>	<p>21 小低552・小中636・小高721・中782</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツとたもぎ草のみそ汁</li> <li>さんまの炭火焼き</li> <li>大豆の磯煮</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・キャベツ・たもぎ草・油揚げ・わかめ</p> <p>さんま・食塩</p> <p>大豆・ひじき・人参・つきこんにゃく・豚肉・米油・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・いんげん</p>	<p>22 小低576・小中612・小高648・中710</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>かしわうどん</li> <li>チーズ入りいもち</li> <li>ツナサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>油揚げ・長ねぎ・わらび・鶏肉・しょうゆ・つゆ(しょうゆ・砂糖・かつお・さば)・削り節(かつお)・みりん・干しいたけ・昆布・ちくわ(たら)</p> <p>じゃがいも・小麦粉・牛乳・大豆・卵・バター・チーズ・米油</p> <p>キャベツ・まぐろ・ひじき・ドレッシング(ごま油・しょうゆ・ごま)</p>	<p>23 小低513・小中602・小高691・中762</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめスープ</li> <li>ピビンバ</li> <li>いよかんゼリー</li> </ul> <p>中華だし(ホークエキスパウダー)・大豆・チキンエキスパウダー・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・長ねぎ・もやし・人参・わかめ・ごま</p> <p>豚肉・しょうが・にんにく・たけのこ・人参・干しいたけ・みそ・みりん・砂糖・豆板糖・もやし・ほうれん草・ごま・ごま油・大豆・しょうゆ</p> <p>いよかんシロップづけ・砂糖</p>																							
<p>26 小低500・小中592・小高684・中760</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐と長ねぎのみそ汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>白菜のおかか和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し(かたくちいわし)・豆腐・長ねぎ・油揚げ</p> <p>米油・豚肉・酒・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・しょうゆ・みりん・砂糖</p> <p>白菜・しょうゆ・削り節(かつお)</p>	<p>27 小低608・小中684・小高760・中879</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>さつまいもシチュー</li> <li>かぼちゃグラタン</li> <li>ほうれん草ソテー</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>鶏肉・白ワイン・さつまいも・玉ねぎ・人参・しめじ・大豆・生クリーム・米油・脱脂粉乳・コンソメ(豚肉・鶏肉)・ベジマメルソース(乳製品・小麦粉・大豆)・クリームポタージュ(小麦粉・脱脂粉乳・大豆・豚脂)・こしょう</p> <p>生乳・マカロニ・かぼちゃ・玉ねぎ・小麦粉・チーズ・バター・コンソメ(鶏肉・豚肉)</p> <p>ほうれん草・ベーコン・コーン・食塩・こしょう・米油</p>	<p>28 小低504・小中596・小高688・中746</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツスープ</li> <li>酢豚</li> <li>にらと竹輪の辛子醤油和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>キャベツ・ベーコン・人参・コーン・コンソメ(豚肉・鶏肉)・食塩・こしょう</p> <p>豚肉・しょうゆ・しょうが・酒・でん粉・米油・人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・干しいたけ・砂糖・しょうゆ・パイナップル・トマトケチャップ</p> <p>にら・ちくわ(たら)・しょうゆ・からし</p>	 <p>しろ 白いんげん豆 あお 青えんどう まめ 豆 ひよこ 豆 そら 豆 たら 豆 きんときまめ 金時豆 しん 豆 あずき 小豆 だいず 大豆 ちい 豆 おお 豆 けん 豆 こう 豆</p> <p>小さな豆から大きな健康!</p>																								



むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 42-2211  
 穂別学校給食センター  
 45-2888

立春をむかえて暦の上では春ですが、寒さも厳しく、インフルエンザやかぜの流行も心配されます。好ききらいなく食べて質のよい食事をし、夜はしっかり休んで、かぜに負けない体をつくりましょう。



**節分???** 春が夏→秋→冬  
 節分は「季節を分ける」という意味です。春夏秋冬の季節の変わり目ごとに年4回あったのですが、とくに冬と春の境とされた、「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。さまざまな行事や風習とともに今に伝えられています。



豆まきは、「追儺」という中国から伝わった風習です。「鬼やらい」「厄払い」ともよばれました。わざわいをもたらすと信じられていた邪気をこわい鬼に見立て、それを家の中に入れないように、鬼が苦手とする豆をまいて、一年の幸せと健康を祈ります。



「いざいざ 木魚弱」「いざいざ 臭い魚弱」  
 魚とヒラキの弱みや、臭い魚の弱みや、この節分を以て、玄米にやい、厄払いをする風習があります。

# 食べ方、気をつけようね

今の子どもたちによく見られる、よくない食べ方です。思い当たる人は、新学年に向けて直していきましょう。

## 食器を持たない

“犬食い”となって背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



## ばっかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べ終えると栄養も偏ります。



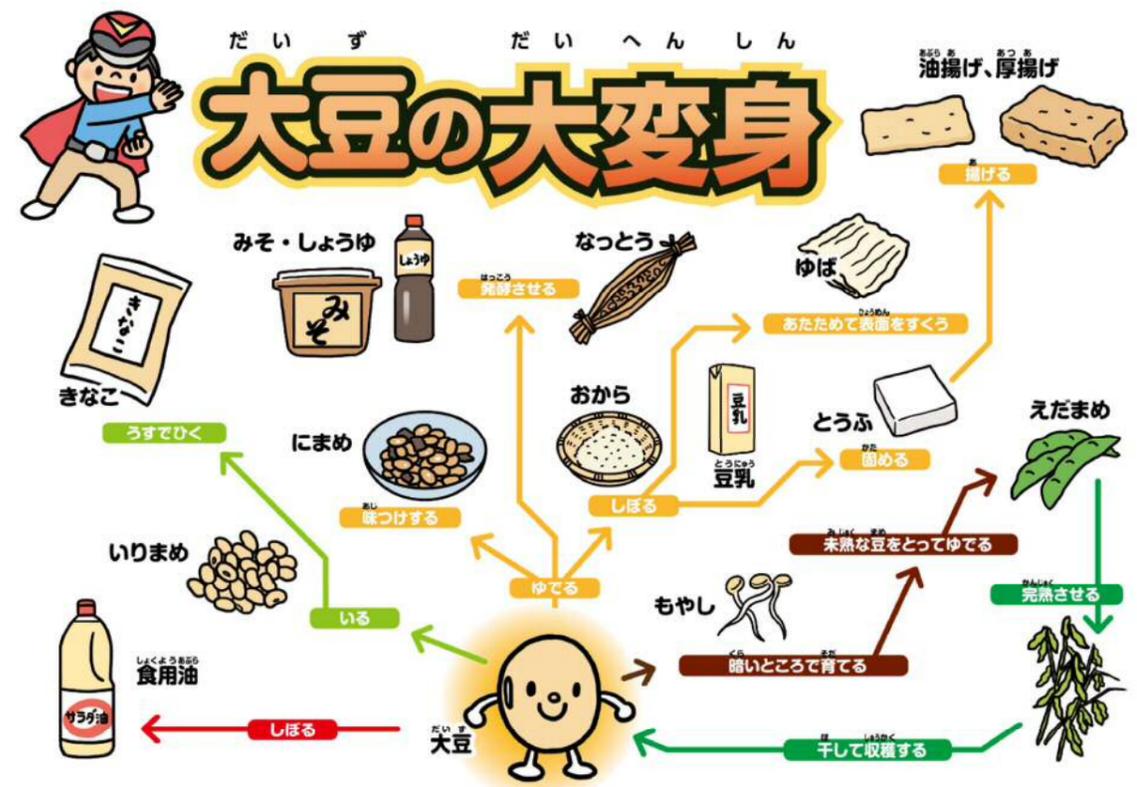
## ひじをついて食べる

とてもだらしく見えます。作ってくれた人の思いにこたえるためにも正しい姿勢で食べましょう。



## 食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。





# 1月 予定献立表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## かぜに負けない栄養をもつ冬野菜は?

冬野菜には、ほうれん草・白菜・ブロッコリーなどがあります



はだの健康をたもつはたらきもあるよ。  
ほうれん草やブロッコリーには、  
目の健康をたもつ  
栄養も多いよ。

給食ではスープや煮物、  
サラダなどに使用して  
います。  
しっかりと食べてかぜに  
負けないからだを作  
ろう!

<p><b>15</b> 中783 (中学校のみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キムチ汁</li> <li>豚肉の塩麹焼き</li> <li>五目きんぴら</li> </ul> <p>米・麦 鶏肉・里芋・ごぼう・にんじん・大根・つきこんにゃく・豆乳・長葱・しめじ・白菜キムチ(白菜・大根・長葱・砂糖・りんご・食塩・唐辛子・オキアミ・にんにく・しょうが)・味噌・昆布</p> <p>豚肉・塩麹・料理酒・みりん</p> <p>ごぼう・にんじん・ピーマン・さつま揚げ(魚肉・大豆油・小麦・卵白・砂糖・でん粉・発酵調味料)つきこんにゃく・こめ油・醤油・みりん・ごま・三温糖</p>	<p><b>16</b> 中912 (中学校のみ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レーズンパン</li> <li>パンプキンシチュー</li> <li>鮭のマスタードフライ</li> <li>海藻ともやしのサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・卵・イーストフード・マーガリン・レーズン</p> <p>かぼちゃ・にんじん・玉葱・ベーコン・パセリ・こめ油・生クリーム・ベシヤメルソース・牛乳・コシヨー・クリームバター・ジュ・コンソメ</p> <p>鮭・からし・醤油・食塩・コシヨー・小麦粉・卵・パン粉・こめ油</p> <p>海藻(わかめ・昆布・寒わかめ・のり・赤とさか・白とさか)もやし・にんじん・チキン油漬(鶏肉・でん粉・こめ油・野菜スープ)・香味中ドレッシング(砂糖・醤油・りんご・香味油・酢・ごま油・玉葱・チキンエキス・ねぎ・食塩・オキスターソース・生姜・にんにく・小麦)</p>	<p><b>17</b> 小低569・小中671・小高768・中858</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チキンカレー</li> <li>まめのサラダ</li> <li>ふくじんづけ福神漬</li> </ul> <p>米・麦 鶏肉・じゃが芋・玉葱・にんじん・中濃ソース・脱脂粉乳・こめ油・りんご・にんにく・カレールフ(小麦粉・パム油・なたね油・でん粉・食塩・カレー粉・さつま揚げ・白濁パウダー・白濁パウダー・キャベツパウダー・オニオンパウダー)・脱脂粉乳・トマトパウダー・チーズ・バナナペースト・醤油・はちみつ・こまペースト・小麦発酵調味料・粉末ソース・ココア・バター・昆布エキス・りんご・ガーリックパウダー・香辛料</p> <p>ミックスビーンズ(大豆・金時豆)・コーン・枝豆・三温糖・食塩・コシヨー・フレンチドレッシング(リンゴ・酢・卵・大豆・レモン・マヨネーズ(大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料))</p> <p>大根・なす・きゅうり・れんこん・生姜・なたまめ・しそ葉・砂糖・醤油・食塩・とうがらし</p>	<p><b>18</b> 小低652・小中698・小高740・中810</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>むしめん</li> <li>豚肉と細切り野菜のあんかけ焼きそば</li> <li>あじメンチ</li> <li>フルーツミックス</li> </ul> <p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>豚肉・にんにく・生姜・ごま油・もやし・ピーマン・たけのこ・椎茸・きくらげ・オキスターソース・醤油・食塩・三温糖・でん粉</p> <p>あじ・玉葱・キャベツ・大豆・パン粉・生姜・卵・醤油・砂糖・食塩・小麦粉・米粉・でん粉・香辛料・乳・こめ油</p> <p>みかん・桃・りんご・砂糖</p>	<p><b>19</b> 小低501・小中589・小高674・中752</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すいとん汁</li> <li>ホッケの塩焼き</li> <li>にんじんシリシリ</li> </ul> <p>米・麦 すいとん(小麦粉・じゃが芋でん粉・タピオカでん粉)白菜・にんじん・大根・ごぼう・長葱・つきこんにゃく・油揚げ・鶏肉・めんつゆ・醤油・食塩・かつお節</p> <p>ほっけ・食塩</p> <p>にんじん・オリーブツナ(まぐろ・オリーブ油・野菜スープ・食塩)・コシヨー・ごま・食塩</p>																								
<p><b>22</b> 小低540・小中641・小高737・中822</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>鶏肉と大豆のソテー</li> <li>水菜のツナ和え</li> </ul> <p>米・麦 ワンタン(小麦粉)・チンゲン菜・玉葱・にんじん・椎茸・ラーメンスープ(チキンエキス・小麦・大豆・豚・りんご・ピープエキス)・醤油・コシヨー・食塩・わかめ</p> <p>鶏肉・醤油・料理酒・生姜・でん粉・こめ油・じゃが芋・大豆・ピーマン・醤油・三温糖・みりん・料理酒・玉葱</p> <p>水菜・ツナ(まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩)キャベツ・ごま・三温糖・かつお節・醤油</p>	<p><b>23</b> 小低561・小中631・小高700・中809</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>クイッティオ入りオニオンスープ</li> <li>鶏肉の柚子胡椒焼き</li> <li>リヨネーズポテト</li> </ul> <p>小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン</p> <p>椎茸・クイッティオ(米・じゃが芋でん粉)・人参・玉葱・たけのこ・パセリ・卵・醤油・食塩・ベーコン・濃縮オニオンスープ(オニオンエキス・ゼラチン・香辛料・植物油)</p> <p>鶏肉・ゆずこしょう・醤油・みりん・料理酒・こめ油</p> <p>じゃが芋・玉葱・パセリ・無塩バター・ベーコン・食塩・コシヨー</p>	<p><b>24</b> 小低586・小中669・小高752・中841</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>石狩汁</li> <li>メンチカツ</li> <li>なめたけ和え</li> </ul> <p>米・麦 鮭・味噌・煮干し・生姜・豆腐・つきこんにゃく・じゃが芋・大根・ごぼう・にんじん・長葱</p> <p>豚肉・玉葱・豚しゃぶ・パン粉・乳・大豆油・砂糖・小麦・塩・パン粉・コーンフラワー・小麦粉・とうもろこしでん粉・香辛料・こめ油</p> <p>小松菜・もやし・なめたけ(えのき草)・砂糖・醤油・水あめ・醤油</p>	<p><b>25</b> 小低637・小中675・小高708・中769</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>根菜うどん</li> <li>きのこかぼちゃのかき揚げ</li> <li>大根サラダ</li> <li>ベビーチーズ</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>ごぼう・大根・油揚げ・にんじん・長葱・鶏肉・めんつゆ・醤油・みりん・椎茸・昆布・かつお節</p> <p>玉葱・にんじん・かぼちゃ・春菊・小麦粉・舞茸・こめ油</p> <p>大根・きゅうり・チキン油漬(鶏肉・でん粉・こめ油・野菜スープ)・海草(わかめ・昆布・寒わかめ・のり・赤とさか・白とさか)・わかめ・野菜ドレッシング(玉葱・醤油・油・砂糖・食塩・りんご・カツオエキス・にんにく・魚肝油・ピーマン・しいたけ・生姜)</p> <p>ナチュラルチーズ</p>	<p><b>26</b> 小低578・小中661・小高747・中797</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>玉葱と卵の味噌汁</li> <li>さばのカレー煮</li> <li>ふきとさつま揚げの炒め物</li> </ul> <p>米・麦 玉葱・にんじん・卵・味噌・煮干し・昆布</p> <p>さば・醤油・砂糖・みりん・でん粉・カレー粉</p> <p>ふき・たけのこ・さつま揚げ(魚肉・大豆油・小麦・卵白・砂糖・でん粉・発酵調味料)オリーブツナ(まぐろ・オリーブ油・野菜スープ・食塩)ごま・醤油・三温糖・みりん・ごま油</p>																								
<p><b>29</b> 小低626・小中713・小高805・中872</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつま芋のみそ汁</li> <li>さんまの煮つけ(マーマレード風味)</li> <li>ちくわとピーマンの炒めもの</li> </ul> <p>米・麦 さつまいも・にんじん・大根・豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・豆腐・玉葱・味噌・煮干し</p> <p>さんま・みりん・砂糖・マーマレード・醤油</p> <p>ちくわ(たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん)・ピーマン・たけのこ・三温糖・中華だし・コシヨー・料理酒・醤油・オキスターソース・こめ油・でん粉</p>	<p><b>30</b> 小低555・小中619・小高680・中778</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>ポトフ</li> <li>白身魚の香草フライ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>給食週間ゼリー(フルーツゼリー)</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン</p> <p>にんじん・大根・じゃが芋・キャベツ・玉葱・ワインナー・ベーコン・パセリ・チキンコンソメ・パイオン・コシヨー・ワイン</p> <p>ホキ・プロセスチーズ・バジルペースト・小麦粉・大豆・食塩・香辛料・パン粉・こめ油</p> <p>ブロッコリー・ごまドレッシング(醤油・ごま・油・食酢・砂糖)</p> <p>りんご果汁・砂糖・ピーチ果汁・みかん果汁</p>	<p><b>31</b> 小低571・小中672・小高771・中862</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白玉汁</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>きゅうりとわかめの酢のもの</li> </ul> <p>米・麦 白玉団子(もち米・うるち米)・人参・油揚げ・鶏肉・長葱・つと(たら・でん粉・砂糖・食塩)・めんつゆ・醤油・かつお節</p> <p>大根・にんじん・豚挽肉・長葱・こんにゃく・でん粉・厚揚げ・いんげん・れんこん・生姜・めんつゆ・醤油・みりん・三温糖・こめ油</p> <p>きゅうり・わかめ・食酢・食塩・三温糖</p>	<p><b>【エネルギー表示の見方】</b></p> <p>小低 1,2年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p><b>【むかわ産の食材】</b></p> <p><b>【1月平均栄養価】</b></p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>小低</td> <td>583kcal</td> <td>25.3g</td> <td>22.2g</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>660kcal</td> <td>27.4g</td> <td>23.5g</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>737kcal</td> <td>29.6g</td> <td>24.7g</td> <td>3.3g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>820kcal</td> <td>33.0g</td> <td>27.1g</td> <td>3.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小低	583kcal	25.3g	22.2g	2.7g	小中	660kcal	27.4g	23.5g	3.0g	小高	737kcal	29.6g	24.7g	3.3g	中	820kcal	33.0g	27.1g	3.7g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																								
小低	583kcal	25.3g	22.2g	2.7g																								
小中	660kcal	27.4g	23.5g	3.0g																								
小高	737kcal	29.6g	24.7g	3.3g																								
中	820kcal	33.0g	27.1g	3.7g																								





むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 42-2211  
 穂別学校給食センター  
 45-2888

新しい年が始まります。1年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長して欲しいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 全国学校給食週間です！ 1月24日~30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材として活用する食育の取組も積極的に進められています。



## 1月のさまざまな行事と行事食

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦まじくする」ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願ってさまざまな行事も行われます。行事食がとても身近に感じられる月です。

### おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

### お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。いろいろな作り方があります。

### 七草がゆ (1月7日)



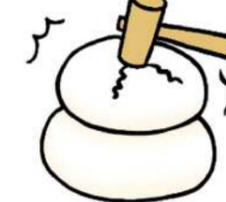
「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、お正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

### 成人の日



新しく大人の仲間入りをした新成人を祝い、はげます日で、国民の祝日になっています。

### 鏡開き



お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。

### 小正月



その年の豊作を願う行事やお正月の飾りや書き初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆもよく食べられます。

## かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス予防!

いただきますの前の手洗いしっかりしよう!



必ずせっけんを  
 使って洗う



ゆびの間やつめの先  
 手首もよく洗う



せいけつなハンカチで  
 よくふきとる

2017年(平成29年)

# 12月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																									
<p>●牛乳は毎日つきます。 【エネルギー表示の見方】 【むかわ産の食材】</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>【12月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>小低</td> <td>565kcal</td> <td>24.6g</td> <td>19.5g</td> <td>2.9g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>639kcal</td> <td>26.8g</td> <td>20.9g</td> <td>3.2g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>709kcal</td> <td>28.8g</td> <td>21.9g</td> <td>3.5g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>803kcal</td> <td>32.6g</td> <td>24.6g</td> <td>4.1g</td> </tr> </table>						エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小低	565kcal	24.6g	19.5g	2.9g	小中	639kcal	26.8g	20.9g	3.2g	小高	709kcal	28.8g	21.9g	3.5g	中	803kcal	32.6g	24.6g	4.1g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																									
小低	565kcal	24.6g	19.5g	2.9g																									
小中	639kcal	26.8g	20.9g	3.2g																									
小高	709kcal	28.8g	21.9g	3.5g																									
中	803kcal	32.6g	24.6g	4.1g																									
<p>1 小低533・小中619・小高701・中758</p> <p>ごはん どさんこ汁 カレーのから揚げ 大根とほたてのサラダ 味つき納豆</p> <p>米・麦 豚肉・酒・みそ・煮干し・じゃがいも・豆腐・人参・長ねぎ・コーン・バター カレー・小麦粉・食塩・でん粉・大豆・乳・米油 大根・人参・きゅうり・海藻(わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか)・ほたて・しょうゆ・砂糖・酢 納豆・しょうゆ・砂糖・食塩・かつおエキス</p>																													
4 小低603・小中706・小高810・中909	5 小低573・小中640・小高707・中833	6 小低485・小中576・小高666・中739	7 小低632・小中678・小高724・中849	8 小低609・小中696・小高783・中844																									
<p>ごはん わかめスープ えびのチリソース煮 ハリハリサラダ</p> <p>米・麦 中華だし(ポークエキスパウダー・チキンエキスパウダー)・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・長ねぎ・もやし・人参・わかめ・ごま</p> <p>えびのフリッター(えび・小麦粉・卵白粉・大豆油)・米油・しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・チリソース(しょうゆ・りんご酢・チキンエキス)・豆板醤(みそ)・トマトケチャップ・砂糖・酢</p> <p>きゅうり・ハム・切り干し大根・ごま・和風ドレッシング(玉ねぎ・しょうゆ・りんご酢)</p>	<p>レーズンパン つぶつぶコーンスープ 鶏のさっぱり煮 ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>小麦粉・塩・マーガリン・レーズン・卵・イースト・砂糖 クリームコーン・コーン・玉ねぎ・パセリ・生クリーム・牛乳・米油・こしょう・クリームポタージュ(小麦粉・脱脂粉乳・大豆・豚脂)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベーコン・コーンクリーム(コーン・小麦粉・脱脂粉乳・牛肉)</p> <p>鶏肉・酢・しょうゆ・砂糖・しょうが・にんにく</p> <p>ほうれん草・コーン・ハム・青じそドレッシング(りんご酢・しょうゆ・鶏肉・豚肉・ゼラチン)</p>	<p>ごはん なめこのみそ汁 カレー肉じゃが 白菜のおかか和え</p> <p>米・麦 なめこ・三つ葉・人参・油揚げ・豆腐・みそ・煮干し</p> <p>豚肉・酒・米油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・しょうゆ・みりん・砂糖・カレー粉</p> <p>白菜・しょうゆ・削り節</p>	<p>めん あんかけ焼きそば きょうざ(小2個・中3個) きゅうりのツナ和え</p> <p>小麦粉・食塩・なたね油 豚肉・にんにく・しょうゆ・えび・いか・ごま油・白菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・だけのこと・干ししいたけ・もやし・うすら卵・ラーメンスープ(ポークエキス・チキンエキス・りんご酢・小麦・大豆)・砂糖・食塩・でん粉</p> <p>豚肉・キャベツ・玉ねぎ・大豆・ごま油・しょうゆ・小麦粉・米油</p> <p>きゅうり・ツナ・ごま・しょうゆ・砂糖</p>	<p>ごはん せんべい汁 さばのみそ煮 いもさんぴら ひじきのり</p> <p>米・麦 煮干し・しょうゆ・食塩・酒・大根・汁用せんべい(小麦粉)・つきごんにゃく・鶏肉・人参・ごぼう・長ねぎ・干ししいたけ</p> <p>さば・でん粉・みそ・砂糖</p> <p>じゃがいも・いんげん・人参・しょうゆ・砂糖・酒・ごま油 ひじき・しょうゆ・のり・砂糖・水あめ</p>																									
11 小低588・小中676・小高765・中828	12 小低507・小中556・小高604・中743	13 小低524・小中615・小高705・中780	14 小低616・小中652・小高689・中763	15 小低536・小中570・小高603・中717																									
<p>ごはん 豚汁 さんまの削り節煮 大豆の磯煮</p> <p>米・麦 豚肉・米油・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・人参・豆腐・つきごんにゃく・油揚げ・ごぼう・大根・みそ・昆布</p> <p>さんま・砂糖・しょうゆ・みりん・混合削り節(さばのふし・むらあじのふし)</p> <p>大豆・ひじき・人参・つきごんにゃく・豚肉・米油・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・いんげん</p> <p>水あめ・砂糖・りんご</p>	<p>スライスパン ミネストローネ かぼちゃチーズフライ えだ豆サラダ りんごジャム</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン ベーコン・大豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・コンソメ(鶏肉・豚肉)・食塩・こしょう</p> <p>かぼちゃ・チーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・食塩・小麦粉・大豆油・米油</p> <p>もやし・人参・えだ豆・ハム・ひじき・しょうゆ・砂糖・酢・食塩・こしょう・ごま油・ごま</p>	<p>ごはん かきたまスープ マーボーなす 海藻ともやしのサラダ オレンジゼリー</p> <p>米・麦 コンソメ(鶏肉・豚肉)・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・玉ねぎ・鶏卵・しいたけ・わかめ</p> <p>豚肉・大豆・長ねぎ・しいたけ・なす・でん粉・米油・ごま油・しょうが・にんにく・しょうゆ・砂糖・甜面醬(みそ・しょうゆ)・豆板醤(みそ)・みそ・とりからスープ(鶏肉)</p> <p>海藻(わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか)・もやし・人参・鶏肉・ごまドレッシング(しょうゆ・ごま)</p> <p>オレンジ果汁(濃縮還元)・グレープフルーツ果汁(濃縮還元)・砂糖・アセロラ果汁(濃縮還元)</p> <p>生乳・食塩</p>	<p>めん きつねもちうどん もちいなり 野菜炒め サキサキチーズ</p> <p>小麦粉・食塩 昆布・削り節・鶏肉・人参・干ししいたけ・みりん・しょうゆ・食塩・砂糖・ごぼう・つと(たら)・油揚げ・わかめ</p> <p>油揚げ・でん粉・もち粉・うるち粉・しょうゆ・みりん・砂糖</p> <p>豚肉・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・しめじ・ひじき・しょうゆ・食塩・こしょう</p>	<p>わかめごはん 高野豆腐のみそ汁 白身魚フライ 三つ葉とキャベツのおひたし</p> <p>米・麦・わかめ・食塩 じゃがいも・しめじ・高野豆腐・長ねぎ・わかめ・みそ・煮干し</p> <p>ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・米油</p> <p>三つ葉・キャベツ・削り節・しょうゆ・ごま</p>																									
18 小低619・小中672・小高726・中833	19 小低537・小中659・小高715・中861	20 小低533・小中616・小高699・中780	21 小低627・小中683・小高739・中821	22 小低525・小中616・小高708・中791																									
<p>ごはん シーフードカレー 牛乳ゼリーミックス</p> <p>米・麦 米油・玉ねぎ・えび・いか・あさり・人参・じゃがいも・しょうが・にんにく・りんご・脱脂粉乳・大豆・カレールー(豚脂・小麦粉・乳糖・大豆・卵・りんご)</p> <p>みかん・もも・りんご・牛乳ゼリー(牛乳・加糖練乳・砂糖・水あめ)</p>	<p>バターロール 海藻スープ レモンハーブのミニチキン 小松菜サラダ チョコレートケーキ</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン ラーメンスープ(豚・小麦・チキンエキス・りんご・大豆・ビーフエキス)・食塩・こしょう・鶏卵・もやし・豆腐・人参・長ねぎ・海藻(わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか)・ごま</p> <p>鶏肉・でん粉・大豆油・食塩・レモンジュースパウダー・しょうゆ・米油</p> <p>小松菜・ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油・からし</p> <p>卵・乳・大豆・砂糖・小麦粉・準チョコレート・水あめ</p>	<p>ごはん キャベツと長ねぎのみそ汁 豚肉のごま漬焼き 切り干し大根の炒め煮</p> <p>米・麦 みそ・煮干し・キャベツ・豆腐・長ねぎ・わかめ</p> <p>豚肉・ごま・しょうゆ・みりん・酒・砂糖・米油</p> <p>切り干し大根・鶏肉・さつま揚げ(魚肉・大豆油・小麦・卵白)・ひじき・白滝・人参・砂糖・みりん・米油</p>	<p>めん 塩ラーメン 十勝大豆コロッケ キャベツのおかか和え</p> <p>小麦粉・食塩 玉ねぎ・人参・わかめ・チャーシュー(豚肉・しょうゆ)・もやし・長ねぎ・つと・ごま・だけのこと・とりからスープ(鶏肉)・ラーメンスープ(豚・小麦・チキンエキス・りんご・大豆・ビーフエキス)</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・大豆・脱脂粉乳・パン粉・カレー粉・米油</p> <p>キャベツ・しょうゆ・削り節</p>	<p>ごはん ほうとう汁 たら塩焼き ごぼうサラダ</p> <p>米・麦 みそ・煮干し・豚肉・かぼちゃ・たまねぎ・人参・ごぼう・しめじ・マカロニ・油揚げ・米油</p> <p>たら・食塩</p> <p>ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・ごま・マヨネーズ(大豆油・りんご酢)・しょうゆ・こしょう</p>																									



「冬至」は、1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、冬の健康を願う風習が今も続いています。

Q. 冬至になぜかぼちゃを食べるの?

かぼちゃは保存が利き、保存中も他の野菜と比べ栄養素もあまり失われないため、昔は冬の貴重な栄養源でした。かぼちゃには、体内でビタミンAになるカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは皮膚や目の粘膜のはたらきを強め、体を守ってくれます!

「冬にも冬至に「ん」が2つつくものを食べると「運」をよびこめるといわれているよ!

Q. なぜゆず湯に入るの?

ゆず湯には「ゆず(融通)がききますように」という願いや、「冬至」を「湯治(お風呂に入って病気を治すこと)」とかけた言葉遊びもあります。さわやかな香りのゆずにはリラックス効果はもちろん、体の血行をよくするはたらきがあるともいわれます。

なんきん(かぼちゃ)れんこん、にんじん、ざんなん、う(ん)どん、かんてん、さんかん...

よいお年を!





むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 ☎42-2211  
 穂別学校給食センター  
 ☎45-2888

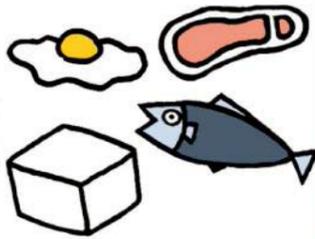
今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。

### 寒さをふぎとばす冬の食事とは？

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

#### たんぱく質はたっぷり！

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。



#### 脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。



#### 毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



#### のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。



#### 外出後と食事前の手洗い・うがい

手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通してウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としましょう。



## かぜの最強の予防法！ 手洗い・保温・栄養・休養

冬になると、きまってかぜをひくという人はいませんか。「かぜは万病のもと」ともいわれます。かぜの予防には、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。しっかり予防をして冬を元気に過ごしましょう。

<p><b>予防法 その1</b> 手洗い・うがいはしっかり！</p>  <p>かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることで体内に侵入します。</p>	<p><b>予防法 その2</b> しっかり保温！</p>  <p>汗をかいたら体を冷やさないうちにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんと着替えることが大切です。</p>	<p><b>予防法 その3</b> 十分な栄養！</p>  <p>好ききらいをすると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。</p>	<p><b>予防法 その4</b> 十分な休養！</p>  <p>「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ては休養になりません。</p>
--	---	--	---

### 12月は野菜で体の中も大そうじ！

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、あぶらもの多い食事が続きます。またアイスクリームやチョコレート、ケーキなどにもあぶらはたくさん使われています。あぶらなど脂質のとりすぎは太りすぎの原因になり、またそうした食事が習慣化すると、子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病の遠因にもなります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

<p><b>肉類・揚げ物1に野菜2を目安に！</b></p>  <p>あぶらが多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜の料理2皿、またはあぶらの多い料理をひと口食べたら野菜をふた口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りなく食べられます。</p>	<p><b>なべでたっぷりとうろう！</b></p>  <p>冬に美味しい「なべ」は野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにゃく、糸寒天など食物せんいたっぷりの食材も利用して、ヘルシーななべにしましょう。</p>	<p><b>野菜は体のおそうじ屋さん</b></p>  <p>野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂質の吸収を抑え、おなかの調子も整えます。またうんちのもとになって便秘を予防します。</p>	<p><b>くだものも利用しよう！</b></p>  <p>みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは袋ごと食べるとビタミンCや食物せんいをたくさんとることができます。</p>
--	--	---	---

2017年

# 11月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																				
<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日はスプーン、またはフォークがつきます。</p> <p>【11月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>小低</td> <td>550kcal</td> <td>24.7g</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>627kcal</td> <td>27.0g</td> <td>3.1g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>701kcal</td> <td>29.2g</td> <td>3.4g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>783kcal</td> <td>32.7g</td> <td>3.9g</td> </tr> </table> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小低	550kcal	24.7g	2.8g	小中	627kcal	27.0g	3.1g	小高	701kcal	29.2g	3.4g	中	783kcal	32.7g	3.9g	<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1.2年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 中 中学生</p>	<p>① 小低537・小中622・小高706・中790</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チンゲン菜スープ</li> <li>豚肉の味噌ネーズ焼き</li> <li>きゅうりと切干大根のごま酢和え</li> </ul> <p>米・麦 チンゲン菜・うずら卵・ベーコン・豆腐・長葱・人参・鶏ガラスープ・ラーメンスープ（醤油・食塩・動物油脂・玉葱・菜種油・ピーエクス・香辛料・小麦・大豆・もやし・りんご・豚）こしょう・食塩</p> <p>豚肉・玉葱・ピーマン・マヨネーズ（大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）・味噌</p> <p>きゅうり・切干大根・人参・醤油・食酢・ごま・三温糖</p>	<p>② 小低626・小中660・小高695・中753</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>根菜うどん</li> <li>肉詰めいなり</li> <li>じゃがいものツナサラダ</li> <li>お米のムース</li> </ul> <p>小麦粉・食塩 ごぼう・大根・油揚げ・人参・長葱・鶏肉・めんつゆ・醤油・みりん・椎茸・昆布・かつお節</p> <p>油揚げ・鶏肉・豚肉・人参・玉葱・大豆・醤油・みりん・砂糖・小麦粉・みりん・かつお・とうもろこしでん粉・塩</p> <p>じゃがいも・きゅうり・まぐろ水煮（まぐろ・食塩）・レモン・マヨネーズ（大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）醤油・からし・こしょう</p> <p>乳・砂糖・米粉・卵・水あめ・大豆</p>	<p>③</p> <p>文化の日</p> <p>よくかんでね!</p>  <p>【むかわ産の食材】</p> <p>お米</p> <p>「なつぽし新米」</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																					
小低	550kcal	24.7g	2.8g																					
小中	627kcal	27.0g	3.1g																					
小高	701kcal	29.2g	3.4g																					
中	783kcal	32.7g	3.9g																					
<p>⑥ 小低533・小中624・小高714・中787</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白菜とベーコンのスープ</li> <li>麻婆春雨</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>ヨーグルトレーズン</li> </ul> <p>米・麦 白菜・人参・パセリ・ベーコン・わかめ・中華だし・醤油・食塩・こしょう</p> <p>豚肉・長葱・人参・椎茸・春雨・ごま油・生姜・にんにく・醤油・三温糖・でん粉・甜面醬（砂糖・味噌・なたね油・醤油・大豆粉・食塩）豆板醤（唐辛子・水あめ・食塩・味噌・そら豆粉）味噌・鶏ガラスープ</p> <p>えだまめ・人参・ツナ（まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩）・コーン・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油</p> <p>干しぶどう・砂糖・大豆油・全粉乳・ココアバター・ピンス菓</p>	<p>⑦ 小低521・小中584・小高647・中749</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆パン</li> <li>ニョッキ入りオニオンスープ</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ほうれん草ソテー</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イースト・卵・豆</p> <p>ニョッキ（じゃが芋・卵・小麦粉・食塩・上新粉）玉葱・人参・キャベツ・パセリ・濃縮オニオンソース（オニオンエキス・ゼラチン・香辛料・植物油）こしょう・醤油・ベーコン・コンソメ・食塩</p> <p>鶏肉・料理酒・食塩・こしょう・ヨーグルト・カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油</p> <p>ほうれん草・ベーコン・コーン・食塩・こしょう・こめ油</p>	<p>⑧ 小低499・小中591・小高683・中753</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根の味噌汁</li> <li>親子煮</li> <li>きゅうりのおかか和え</li> </ul> <p>米・麦 大根・人参・油揚げ・味噌・煮干し・昆布</p> <p>鶏肉・卵・たけのこ・ちくわ（たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん）・白滝・油揚げ・玉葱・人参・みつば・めんつゆ・醤油・みりん・こめ油・三温糖</p> <p>きゅうり・かつお節・醤油</p>	<p>⑨ 小低637・小中679・小高721・中789</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>醤油ラーメン</li> <li>野菜もっチーズフライ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>洋梨ゼリー</li> </ul> <p>小麦粉・食塩 豚肉・長葱・もやし・中華だし・こしょう・チャーシュー・鶏ガラスープ・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）醤油ラーメン（醤油・ホクエクス・食塩・ガラスープ・玉葱・にんにく・砂糖・香辛料・ごま・鶏・豚・大豆）</p> <p>じゃが芋・人参・ごぼう・長葱・おから・パン粉・玉葱・でん粉・鶏肉・プロセスチーズ・砂糖・発酵調味料・醤油・かつお風味調味料・大豆油・パン粉・米粉・こめ油・小麦</p> <p>ごぼう・きゅうり・人参・ツナ（まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩）醤油・ごま・マヨネーズ（大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）こしょう</p> <p>洋梨・砂糖・洋酒</p>	<p>⑩ 小低499・小中583・小高667・中727</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>相性汁</li> <li>鱈ザンギ</li> <li>小松菜のごま和え</li> </ul> <p>米・麦 鶏肉・味噌・煮干し・豆腐・じゃが芋・大根・キャベツ・人参・長葱・えのきたけ・ごぼう・牛乳</p> <p>たら・でん粉・食塩・大豆・香辛料・醤油・米発酵調味料・生姜・水あめ・にんにく・味噌・酢・砂糖・ごま油・こめ油</p> <p>小松菜・もやし・ごま・醤油・砂糖</p>																				
<p>⑬ 小低527・小中617・小高706・中767</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>中華スープ</li> <li>青椒肉絲</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>杏仁豆腐</li> </ul> <p>米・麦 春雨・きくらげ・白菜・人参・中華だし・醤油・料理酒・食塩・こしょう</p> <p>豚肉・ピーマン・たけのこ・生姜・にんにく・醤油・オイスターソース・三温糖・料理酒・こしょう・中華だし・でん粉・こめ油</p> <p>ブロッコリー・胡麻ドレッシング（醤油・ごま・油・食酢・砂糖）</p> <p>水あめ・加糖練乳・砂糖・油・脱脂粉乳・杏仁パウダー・ホエイパウダー・ホエイチーズ・バター・大豆・食塩</p>	<p>⑭ 小低573・小中634・小高695・中842</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッパパン</li> <li>ブラウンシチュー</li> <li>チーズフォンデュコロッケ</li> <li>大根サラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・マーガリン・イースト</p> <p>鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ごぼう・レンコン・インゲン・大根・中華ソース・こめ油・ワイン・ティナーハヤシ（豚脂・鶏肉・小麦粉・乳・食塩・砂糖・玉葱・トマトパウダー・ソースパウダー・バナナ・チキンフイヨン・香辛料・脱脂粉乳・大豆・りんご・トマトピューレ・こしょう・デミソース（小麦粉・牛乳粉・トマトペースト・ウスターソース・砂糖・食塩・玉葱・人参・でん粉・ブラウンルウ・香辛料）・コンソメ</p> <p>じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・砂糖・食塩・小麦粉・大豆・パン粉・こめ油・菜種油・米粉</p> <p>大根・きゅうり・チキン油漬（鶏肉・でん粉・こめ油・野菜スープ）・わかめ・海藻サラダ（わかめ・昆布・茎わかめ・心のり・赤とさか・白とさか）野菜ドレッシング（玉葱・醤油・油・砂糖・食酢・りんご・ブルー・カツオエキス・にんにく・魚露・ピーマン・しいたけ・生姜）</p>	<p>⑮ 小低554・小中644・小高734・中818</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>芋団子汁</li> <li>鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>開拓丼</li> </ul> <p>米・麦 いも団子（じゃが芋・でんぷん・砂糖・食塩）椎茸・人参・油揚げ・長葱・ちくわ（たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん）・醤油・料理酒</p> <p>鮭・味噌・料理酒・みりん・三温糖・長葱・生姜</p> <p>豚肉・大豆・人参・玉葱・コーン・ひじき・生姜・こめ油・味噌・醤油・みりん・三温糖・にんにく・料理酒・えだまめ</p>	<p>⑯ 小低556・小中630・小高652・中771</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ナン</li> <li>キャベツスープ</li> <li>ドライカレー</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>クレープ（クリームチーズ）</li> </ul> <p>小麦粉・なたね油・砂糖・食塩・イースト</p> <p>キャベツ・ベーコン・人参・コーン・コンソメ・食塩・こしょう</p> <p>豚肉・大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・カレー粉（小麦粉・豚脂・砂糖・食塩・カレーパウダー・でん粉・オニオンパウダー・脱脂粉乳・トマトパウダー・チーズ・バナナペースト・醤油・はちみつ・ごまペースト・小麦発酵調味料・粉米ソース・ココア・バター・昆布エキス・りんご・ホクエクス・ガーリックパウダー・香辛料）生姜・食塩・カレー粉・中華ソース・醤油・ワイン・にんにく・チャツネ（バニヤ・砂糖・りんご・レーズン・香辛料）</p> <p>スパゲティ・キャベツ・きゅうり・プロセスチーズ・マヨネーズ（大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）食塩・こしょう・三温糖</p> <p>クリームチーズ・砂糖・ヨーグルト・加糖練乳・牛乳・油・砂糖・小麦粉・レモン・脱脂粉乳・豚バラチン・薄天・卵・小麦粉・大豆油・ホエイパウダー</p>	<p>⑰ 小低557・小中655・小高754・中840</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>吉野汁</li> <li>ごま味噌おでん</li> <li>キャベツの辛子和え</li> </ul> <p>米・麦 人参・油揚げ・豆腐・ちくわ（たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん）長葱・ごぼう・醤油・煮干し・昆布・でん粉</p> <p>大根・人参・コンニャク・うずら卵・凍り豆腐・ちくわ（たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん）がんも・味噌・醤油・三温糖・みりん・ごま・こめ油</p> <p>キャベツ・きゅうり・チキン油漬（鶏肉・でん粉・こめ油・野菜スープ）からし・醤油・三温糖</p>																				
<p>⑳ 小低543・小中627・小高712・中762</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>玉葱とたもぎ草の味噌汁</li> <li>鯖のごま味噌焼き</li> <li>ふきとさつま揚げの炒め物</li> </ul> <p>米・麦 玉葱・たもぎ草・わかめ・油揚げ・味噌・煮干し・昆布</p> <p>さば・味噌・三温糖・みりん・醤油・ごま</p> <p>ふき・さつま揚げ（魚肉・大豆油・小麦・卵白・砂糖・でん粉・発酵調味料）オリブドツナ（まぐろ・オリブ油・野菜スープ・食塩）ごま・醤油・三温糖・みりん・ごま油</p>	<p>㉑ 小低574・小中633・小高691・中766</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バーガー用パン</li> <li>和風シチュー</li> <li>デミハンバーグ</li> <li>コールスロー</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・マーガリン・イースト</p> <p>白花生・白いんげん豆・じゃが芋・人参・玉葱・鶏肉・牛乳・パセリ・こめ油・味噌・こしょう・クリームポタージュ・コンソメ</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・大豆・でん粉・米粉・砂糖・塩・マスタード・香辛料・ウスターソース・トマトペースト・油・酢・小麦粉・トマトケチャップ・リンゴ</p> <p>キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ（大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）三温糖・酢・ヨーグルト・食塩・こしょう</p>	<p>㉒ 小低519・小中613・小高707・中785</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐と長葱の味噌汁</li> <li>炒り鶏</li> <li>ピーマンのごま和え</li> </ul> <p>米・麦 豆腐・長葱・味噌・煮干し・油揚げ</p> <p>椎茸・たけのこ・ごぼう・里芋・人参・コンニャク・鶏肉・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）三温糖・醤油・めんつゆ・ごま油・いんげん・みりん</p> <p>ピーマン・もやし・ごま・三温糖・醤油</p>	<p>㉓</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>感謝して食べよう!</p> 	<p>㉔ 小低509・小中596・小高684・中764</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白玉汁</li> <li>ホッケの塩焼き</li> <li>炒めナムル</li> </ul> <p>米・麦 白玉団子（もち米・うるち米）人参・油揚げ・鶏肉・長葱・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）めんつゆ・醤油・かつお節</p> <p>ほっけ・塩</p> <p>ごま油・長葱・ちりめん・小松菜・三温糖・醤油・食塩・ごま</p>																				
<p>㉖ 小低566・小中664・小高762・中850</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>スープカレー</li> <li>キャベツのツナサラダ</li> <li>福神漬</li> </ul> <p>米・麦 鶏肉・玉葱・しめじ・人参・じゃが芋・横浜レトロカレー（小麦粉・パム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉葱・生姜・にんにく・食塩・チキンエキス・大豆・香辛料）こめ油・パザル・にんにく・チキンコンソメ・チャツネ（バニヤ・砂糖・りんご・レーズン・香辛料）</p> <p>キャベツ・ひじき・香味中華ドレッシング（砂糖・醤油・りんご・香味油・酢・ごま油・玉葱・チキンエキス・ねぎ・食塩・オスターソース・生姜・にんにく・小麦）ツナ（まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩）</p> <p>大根・なす・きゅうり・れんこん・生姜・なたね・しそ・葉・砂糖・醤油・食塩・とうがらし</p>	<p>㉗ 小低538・小中603・小高668・中760</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>ポトフ</li> <li>ホタテグラタン</li> <li>ブロッコリーのガーリック炒め</li> </ul> <p>小麦粉・食塩・マーガリン・黒砂糖・卵・イースト</p> <p>じゃが芋・人参・玉葱・大根・キャベツ・ウィンナー（豚肉・鶏肉・大豆・食塩・でん粉・かつお節エキス・香辛料・水あめ・砂糖）ベーコン・パセリ・チキンコンソメ・パイオン・こしょう・ワイン</p> <p>生乳・マカロニ・玉葱・小麦粉・ほたて（卵・むも）・チーズ・バター・なたね油・食塩・でん粉・クリーム・砂糖・コンソメ（鶏肉・豚肉）こしょう・パセリ・ほたて</p> <p>ブロッコリー・しめじ・コーン・ベーコン・にんにく・食塩・こしょう・こめ油</p>	<p>㉘ 小低499・小中591・小高683・中759</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ごま汁</li> <li>おかかさま（味噌風味）</li> <li>厚揚げと白菜の煮つけ</li> </ul> <p>米・麦 鶏肉・里芋・人参・ごぼう・長葱・つきコンニャク・油揚げ・味噌・ねりごま・ごま・煮干し</p> <p>椎茸・たけのこ・ごぼう・里芋・人参・コンニャク・鶏肉・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）三温糖・醤油・めんつゆ・ごま油・いんげん・みりん</p> <p>ピーマン・もやし・ごま・三温糖・醤油</p> <p>さんま・味噌・三温糖・みりん・生姜・かつお節・ごま・大豆油</p> <p>絹厚揚げ・白菜・しめじ・三温糖・めんつゆ・醤油・ごま油</p>	<p>㉙ 小低630・小中687・小高744・中825</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パスタ</li> <li>スパゲティボークチャップ</li> <li>コロコロサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・なたね油 玉葱・人参・しめじ・にんにく・豚肉・こめ油・デミソース・ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・パイオン・トマト・三温糖・こしょう・食塩</p> <p>ツナ（まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩）大豆・人参・枝豆・コーン・マヨネーズ（大豆・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）</p>	<p>メニュー紹介</p> <p>11月15日（水）</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>漢字の「鮭」は魚へんに形の美しさを表す</p> <p>「鮭」の字を組み合わせたものです。ちなみに</p> <p>鮭は「十一」を重ねたように見えることから</p> <p>11月11日は「鮭の日」になっています。ちゃんちゃん焼きは鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで味付けした北海道を代表する料理です。</p> <p>味わって食べてください!</p> 																				



むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 42-2211  
 穂別学校給食センター  
 45-2888

秋もいちだんと深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

**「いただきます」のあいさつをする**

「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

**よく味わって食べる**

料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

**食器をていねいにあつかう**

食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

**「ごちそうさま」のあいさつをする**

「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

## 食べ方、過ごし方に気をつけて健康的な生活リズムをつくらう

<p><b>健康的な生活リズムをつくる食生活のポイント</b></p>	<p><b>食事をする時間をきちんと決めよう!</b></p> <p>不規則な食事は生活のリズムを乱す原因になり、体の不調の原因にもなります。</p>	<p><b>ゆっくり味わって食べる習慣をつけよう!</b></p> <p>よくかんで味わうことで食べすぎや誤飲を防ぎ、消化もよくなります。</p>
<p><b>よく考えておやつを食べよう!</b></p> <p>何より朝・昼・夕の食事が基本です。内容、量、時間をよく考えて食べましょう。</p>	<p><b>毎日体を動かそう!</b></p> <p>無理なく楽しめる運動から始めてみましょう。食事もおいしくなりますよ。</p>	<p><b>寝る直前に食べるのはやめよう!</b></p> <p>胃がもたれて、翌日の朝ごはんが食べられず、生活リズムをくずすきっかけになります。</p>

## あきからふゆの農産物

<p><b>小松菜</b></p> <p>給食でもよく登場する小松菜は、実は、思っている以上に栄養たっぷり!! 緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、ビタミンKなどのビタミン、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルがたくさん含まれています。とくに、<b>ビタミンC</b>と<b>カルシウム</b>!! 成長期の子どもたちにとっても大キです。カルシウムは、<b>ビタミンD</b>と一緒にとると、<b>1本へよく吸収されるので、きのこといっしょにとるとよいですね!!</b></p>	<p><b>里芋</b></p> <p>里芋をむくと、ヌルヌルしています。このヌルヌルの正(本)は、<b>食物せん</b>です。これは、<b>栄養の成分</b>ではあありませんが、<b>胃の粘膜を守ったり、たんぱく質の消化と吸収を促したり、血圧を下げる</b>などの効果があります。料理では、このヌルヌルが<b>なめらかな食感</b>に「なります。</p>
<p><b>長ねぎ</b></p> <p>ねぎには、<b>血の流れをよくし、1本をあたため、免疫力を高める働き</b>があり、<b>かぜの予防</b>にとっても良い野菜です。また、昔からねぎの強い香りが<b>悪い気を払う</b>とい信じられていて、そうので、ねぎの<b>花の形をした</b>木筒のらんぽんやおけしの屋根が<b>1本</b>作られていました。</p>	<p>イカにも...           にんじん、きゅうり、みょうろ、たぐこんあるよ!!</p>

給食でも、汁もの、煮物、和え物、サラダ等に使っています。季節の野菜を味わって食べてくださいね。

# 10月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
穂別学校給食センター

平成29年度

月	火	水	木	金																									
2	3	4	5	6																									
小低505・小中597・小高689・中746	小低487・小中540・小高594・中706	小低626・小中711・小高795・中890	小低631・小中676・小高722・中823	小低574・小中661・小高748・中814																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツスープ</li> <li>酢豚</li> <li>にらと竹輪の辛子醤油和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>ミートボールスープ</li> <li>かぼちゃグラタン</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>みかんジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いも団子汁</li> <li>うさぎ型ハンバーグ</li> <li>れんこんのきんぴら</li> <li>お月見大福</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>はるまき</li> <li>小松菜のごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>吉野汁</li> <li>さんまの炭火焼き</li> <li>カレー野菜炒め</li> </ul>																									
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	小麦粉・食塩・なたね油	米・麦																									
キャベツ・ベーコン・人参・コーン・コンソメ(チキンパウダー・豚肉)・食塩・こしょう	人参・玉ねぎ・白菜・ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉・大豆油)・しめじ・しょうゆ・ラーメンスープ・春雨	いも団子(じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩)・人参・油揚げ・長ねぎ・ちくわ・干ししいたけ・しょうゆ・酒	白菜・もやし・でん粉・グリーンピース・しょうが・玉ねぎ・人参・豚肉・うずら卵・しょうゆ・米油・砂糖・こしょう・食塩・干ししいたけ・ごま油・酒・ジャンタン(肉エキス・野菜エキス・動植物油脂・砂糖・小麦粉・乳・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	人参・油揚げ・豆腐・ちくわ(たら)・長ねぎ・ごぼう・しょうゆ・煮干し・昆布・でん粉																									
豚肉・しょうゆ・しょうが・酒・でん粉・米油・人参・玉ねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ・砂糖・パインアップル・トマトケチャップ	豆乳・かぼちゃ・ショートニング・かぼちゃペースト・米加工品・チキンオイル	鶏肉・玉ねぎ・豚肉・大豆	小学校(たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・しょうゆ・小麦粉・米油) 中学校(キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・大豆油・しょうゆ・小麦粉・米油)	さんま・食塩																									
にら・ちくわ(たら)・しょうゆ・からし	マカロニ(小麦)・きゅうり・ハム・チーズ・マヨネーズ(大豆・りんご)・砂糖・食塩・こしょう	れんこん・人参・ごま・ごま油・砂糖・酒・しょうゆ	小松菜・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖	ミニウインナー(鶏肉・豚脂・でん粉)・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマン・米油・食塩・こしょう・カレー粉																									
9	10	11	12	13																									
小低486・小中577・小高667・中727	小低648・小中723・小高798・中916	小低548・小中628・小高709・中763	小低603・小中634・小高665・中716	小低485・小中575・小高665・中738																									
<p>体育の日</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>さつまいもシチュー</li> <li>チキンナゲット(2個)</li> <li>大根サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくのみそ汁</li> <li>さばのカレー煮</li> <li>水菜のツナ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>かき揚げうどん</li> <li>きのこかぼちゃのかき揚げ</li> <li>なめだけ和え</li> <li>ベビーチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたまスープ</li> <li>マーボー大根</li> <li>豆のサラダ</li> </ul>																										
小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン	米・麦	小麦粉・食塩	米・麦																									
鶏肉・白ワイン・さつまいも・玉ねぎ・人参・しめじ・大豆・米油・生クリーム・スキムミルク・コンソメ・ベジメタルソース(乳製品・小麦粉・大豆)・こしょう・クリームポタージュ(小麦粉・スキムミルク・大豆・豚脂)	鶏肉・白ワイン・さつまいも・玉ねぎ・人参・しめじ・大豆・米油・生クリーム・スキムミルク・コンソメ・ベジメタルソース(乳製品・小麦粉・大豆)・こしょう・クリームポタージュ(小麦粉・スキムミルク・大豆・豚脂)	もずく・豆腐・人参・長ねぎ・昆布・煮干し・みそ	鶏肉・人参・干ししいたけ・しょうゆ・みりん・油揚げ・昆布・かつお節・ごぼう・つと(たら)	コンソメ(チキンパウダー・豚肉)・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・玉ねぎ・鶏卵・しいたけ・わかめ																									
鶏肉・パン粉・でん粉・乾燥おから・米油	さば・しょうゆ・砂糖・みりん・でん粉・カレー粉	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・春菊・小麦粉・まいたけ・米油	豚肉・大豆・長ねぎ・しいたけ・大根・ごま油・しょうが・にんにく・しょうゆ・砂糖・でん粉・豆板醤(みそ)・甜面醬(みそ・しょうゆ)・みそ・とりからスープ(鶏肉)	ミックスビーンズ(大豆・大福豆・金時豆)・コーン・えだ豆・砂糖・食塩・こしょう・フレンチドレッシング(りんご酢・卵)・マヨネーズ(大豆・りんご)																									
大根・きゅうり・鶏肉・海藻(わかめ・昆布・荳わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか)・わかめ・野菜ドレッシング(しょうゆ・りんご)	ツナ(まぐろ)・水菜・キャベツ・ごま・しょうゆ・砂糖・かつお節	なめ草(えのき草)・しょうゆ・水あめ(砂糖)・小松菜・もやし・しょうゆ	ナチュラルチーズ																										
16	17	18	19	20																									
小低486・小中577・小高667・中727	小低523・小中586・小高650・中760	小低512・小中598・小高684・中749	小低634・小中681・小高728・中869	小低550・小中647・小高744・中832																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちん汁</li> <li>厚揚げと大根のオイスターソース煮</li> <li>きゅうりとわかめの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>くるみパン</li> <li>トマトスープ</li> <li>鶏肉のはちみつ焼き</li> <li>げんきサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さつまいも汁</li> <li>しらすとわかめの玉子巻</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>ミートソースパゲティー</li> <li>肉だんご(小1個・中2個)</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>鶏肉とひよこ豆のソテー</li> <li>もやしカレーサラダ</li> </ul>																									
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・くるみ	米・麦	小麦粉・なたね油	米・麦																									
ごま油・人参・ごぼう・つきこんにやく・大根・油揚げ・しいたけ・長ねぎ・みりん・食塩・しょうゆ・昆布・かつお節	米油・コンソメ(チキンパウダー・豚肉)・食塩・こしょう・トマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・大豆・人参・ベーコン・マカロニ(小麦)・パセリ	みそ・煮干し・鶏肉・酒・米油・じゃがいも・豆腐・大根・長ねぎ・人参・ごぼう・えのき	こめ油・豚肉・にんにく・大豆・人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・パセリ・トマト・デミグラスソース(チキンエキス・牛肉・大豆・小麦)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・大豆油)・トマトピューレ・トマトケチャップ・コンソメ(チキンパウダー・豚肉)・食塩・こしょう・粉チーズ	ワンタン(小麦粉)・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・ラーメンスープ(チキンエキス・小麦・大豆・豚・りんご・ビーフエキス)・しょうゆ・こしょう																									
大根・人参・厚揚げ(豆乳)・豚肉・うずら卵・チンゲン菜・しょうが・にんにく・オイスターソース・しょうゆ・砂糖・みりん・米油・ごま油	鶏肉・みそ・はちみつ・酒・しょうが・にんにく	鶏卵・しらす・砂糖・酢・わかめ・しょうゆ	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・大豆・ごま油・しょうゆ・りんご酢	鶏肉・しょうゆ・酒・しょうが・でん粉・米油・じゃがいも・ひよこ豆・ピーマン・砂糖・みりん・玉ねぎ																									
きゅうり・わかめ・酢・食塩・砂糖	キャベツ・ほうれん草・鶏肉・大豆・チーズ・米油・酢・食塩・砂糖	ごぼう・人参・ピーマン・さつまいも(大豆油・小麦・卵白)・つきこんにやく・米油・しょうゆ・砂糖・みりん・ごま	りんご・りんご果汁	もやし・ハム・きゅうり・フレンチドレッシング(りんご酢・卵)・カレー粉																									
23	24	25	26	27																									
小低540・小中637・小高733・中809	小低487・小中556・小高625・中731	小低571・小中652・小高733・中820	小低600・小中640・小高679・中803	小低584・小中686・小高787・中882																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>どさんこ汁</li> <li>さんまの生姜煮</li> <li>大豆の磯煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>海藻スープ</li> <li>チリコンカン</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>石狩汁</li> <li>メンチカツ</li> <li>キャベツのさっぱり和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>みそラーメン</li> <li>肉しゅうまい(小2個・中3個)</li> <li>ナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きのこカレー</li> <li>フルーツミックス</li> </ul>																									
米・麦	小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン	米・麦	小麦粉・食塩	米・麦																									
豚肉・酒・みそ・煮干し・じゃがいも・豆腐・人参・長ねぎ・コーン・バター	ラーメンスープ(チキンエキス・小麦・大豆・豚・りんご・ビーフエキス)・食塩・こしょう・鶏卵・もやし・豆腐・人参・長ねぎ・海藻(わかめ・昆布・荳わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか)・ごま	みそ・煮干し・鮭・しょうが・豆腐・つきこんにやく・じゃがいも・大根・ごぼう・人参・長ねぎ	玉ねぎ・人参・もやし・豚肉・中華だし(ポークエキスパウダー・大豆・チキンエキスパウダー)・こしょう・とりからスープ(鶏肉)・つと(たら)・ラーメンスープ(みそ・豚肉・しょうゆ・ごま・りんご)	米油・玉ねぎ・豚肉・人参・じゃがいも・しめじ・エリンギ・大豆・しょうが・にんにく・りんご・スキムミルク・大豆・カレールー(小麦粉・豚脂・乳糖・大豆・卵・りんご)																									
さんま・砂糖・しょうゆ・しょうが・米粉・みりん・酒・食塩・鶏肉	豚肉・酒・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・こしょう・トマトケチャップ・タバスコ	豚肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・乳・米油	玉ねぎ・豚肉・しょうゆ・ごま・米油	みかん・もも・りんご																									
大豆・ひじき・にんじん・つきこんにやく・豚肉・米油・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・いんげん	ブロッコリー・ごまドレッシング(しょうゆ・ごま)	キャベツ・きゅうり・わかめ・レモン・食塩・しょうゆ	ほうれん草・もやし・しょうゆ・砂糖・ごま油・ごま・食塩																										
30	31	<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>【むかわ産の食材】</p>  <p>お米</p>																											
小低483・小中567・小高651・中723	小低632・小中693・小高753・中905	<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1,2年生</p> <p>小中 3,4年生</p> <p>小高 5,6年生</p> <p>中 中学生</p>  <p>【10月平均栄養価】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小低</td> <td>558kcal</td> <td>23.4g</td> <td>20.4g</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>632kcal</td> <td>25.5g</td> <td>21.5g</td> <td>3.1g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>706kcal</td> <td>27.7g</td> <td>22.6g</td> <td>3.4g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>796kcal</td> <td>31.2g</td> <td>25.4g</td> <td>4.0g</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小低	558kcal	23.4g	20.4g	2.8g	小中	632kcal	25.5g	21.5g	3.1g	小高	706kcal	27.7g	22.6g	3.4g	中	796kcal	31.2g	25.4g	4.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																									
小低	558kcal	23.4g	20.4g	2.8g																									
小中	632kcal	25.5g	21.5g	3.1g																									
小高	706kcal	27.7g	22.6g	3.4g																									
中	796kcal	31.2g	25.4g	4.0g																									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>高野豆腐のみそ汁</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>切り干し大根の炒め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>クラムチャウダー</li> <li>かぼちゃひき肉フライ</li> <li>小松菜サラダ</li> <li>パンプキンパロア</li> </ul>																												
米・麦	小麦粉・砂糖・塩・イーストフード・マーガリン																												
じゃがいも・しめじ・高野豆腐・長ねぎ・わかめ・みそ・煮干し	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・ベジメタルソース(乳製品・小麦粉・大豆)・クリームポタージュ(小麦粉・スキムミルク・大豆・豚脂)・スキムミルク・コンソメ(チキンパウダー・豚肉)・こしょう																												
鮭・食塩	かぼちゃ・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・大豆・米油																												
切り干し大根・鶏肉・さつまいも(大豆油・小麦・卵白)・ひじき・白滝・人参・砂糖・しょうゆ・みりん・米油	小松菜・ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油・からし																												
	水あめ・かぼちゃペースト・砂糖・豆乳・大豆粉・植物油																												



むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 0145-42-2211  
 穂別学校給食センター  
 0145-45-2888

青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。また、むし歯や歯周病といった歯の病気も、歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりするなど生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。

**食生活のチェック!**



- 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか?
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか?
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか?
- 甘いものを取りすぎていませんか?
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか?

**運動のチェック!**



- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかりと体を動かしていますか?
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか?

**休養のチェック!**



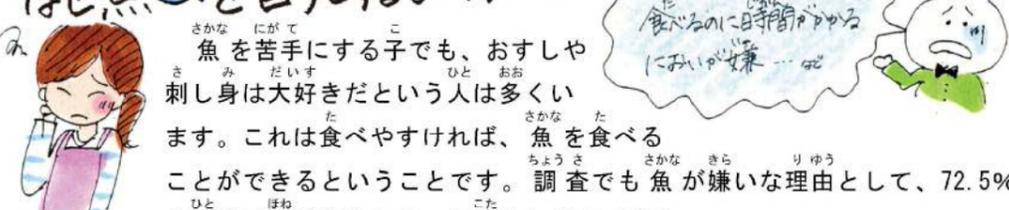
- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか?

**原因究明**

なぜ魚を苦手とする子が多いのか!

魚を苦手にする子ども、おすしや刺し身は大好きだという人は多くいます。これは食べやすければ、魚を食べることができるということです。調査でも魚が嫌いな理由として、72.5%の人が「骨があるから」と答えたそうです\*。

骨があるから 食べるのがめんどくさい 食べるのに目や手が痛がる においが嫌...



**徹底説明**

魚は、栄養の宝箱



**DHA (ドコサヘキサエン酸)**  
 青魚に多い脂質(n-3系脂肪酸)です。脳や神経の発達に欠かせません。記憶力や学習効果を高めてくれるともいわれています。

**たんぱく質**  
 魚のたんぱく質は、アミノ酸スコアが高い良質なたんぱく質です。また肉と比べて脂肪(飽和脂肪酸)も少ないため、低カロリーでヘルシーです。たんぱく質は丈夫な体をつくるために欠かせない栄養素です。

**カルシウム**  
 骨や歯を丈夫にしてくれます。しらす干しや煮干しなど、小魚を丸ごと食べると、しっかりカルシウムがとれますね。

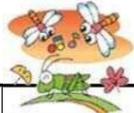
**ビタミンB<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>**  
 脳と神経の間で情報の伝達をする物質の合成を助けます。さらにビタミンB<sub>6</sub>はたんぱく質が体の中で役立つように助け、ビタミンB<sub>12</sub>は赤血球が作られるときに欠かせない栄養素です。

**EPA (エイコサペンタエン酸)**  
 DHAと同じく青魚に多い脂質(n-3系脂肪酸)です。悪いコレステロールを減らし、血管の健康を守る効果が期待されています。

**中秋の名月**

10月4日は「中秋の名月」です。昔の暦で8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいいます。月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そして里芋や果物などを月にお供えて、秋の収穫を感謝します。





# 9月 予定献立表

月	火	水	木	金
<b>×ニュー紹介</b>				
<p><b>4日(月)冷凍みかん</b></p> <p>みかんに水をつけて、凍らせ氷の膜を作り、乾燥を防ぎ、みずみずしいみかんが作られます。</p> <p>ビタミンCたっぷりの冷凍みかん、味わって食べてください。</p> 	<p><b>13日(水)すいとん汁</b></p> <p>すいとんは小麦団子のことをいいます。食料が少ない時代に副菜をかねた主菜として用いられた全国的にひろがりました。</p> <p>給食のすいとん</p>  <p>は歯ごたえのあるものです。よくかんで食べてください。</p>	<p><b>13日(水)ニンジンシリシリ</b></p> <p>沖縄の郷土料理です。細切りにした人参や卵などを炒めて調味料で味付けした料理</p> <p>シリシリというのは</p>  <p>織切りという沖縄の方言だそうです。</p>	<p><b>19日(火)クイティオ入りオニオンスープ</b></p> <p>クイティオはタイで食べられている米粉から作られた麺です。</p> <p>オニオン味のスープに入れてみました。</p> <p style="text-align: center;"><b>【むかわ産の食材】</b></p> <p style="text-align: center;">お米</p>	<p><b>1</b> 小低505・小中596・小高687・中764</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐と長葱の味噌汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>白菜のおかか和え</li> </ul> <p>米・麦 豆腐・長葱・油揚げ・味噌・煮干し</p> <p>豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・白滝・たけのこ・グリーンピース・醤油・三温糖・こめ油・みりん</p> <p>白菜・醤油・かつおぶし</p>
<p><b>4</b> 小低566・小中663・小高759・中843</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>季節の野菜カレー</li> <li>コールスロー</li> <li>冷凍みかん</li> </ul> <p>米・麦 スッキーニ・なす・かぼちゃ・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・中濃ソース・スキムミルク・こめ油・りんご・にんにく・カレーパウダー(小麦粉・パーム油・なたね油・でん粉・食塩・カレー粉・さつまいもパウダー・白菜パウダー・香辛料・キャベツパウダー・オニオンパウダー)・脱脂粉乳・トマトパウダー・チーズ・パナペースト・醤油・はちみつ・ごまペースト・小麦発酵調味料・粉末ソース・ココア・バター・昆布エキス・りんご・ガーリックパウダー・香辛料</p>	<p><b>5</b> 小低582・小中639・小高699・中791</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>つぶつぶコーンスープ</li> <li>デミハンバーグ</li> <li>きゅうりのツナ和え</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イースト</p> <p>コーン・玉葱・パセリ・生クリーム・牛乳・こめ油・コショウ・ルウポタージュ・コンソメ・ベーコン・コーンクリーム</p> <p>鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・大豆・でん粉・米粉・砂糖・塩・マスタード・香辛料・ウスターソース・トマトペースト・油・酢・小麦粉・トマケチャップ・リンゴ</p>	<p><b>6</b> 小低540・小中634・小高730・中799</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すりみ汁</li> <li>チンゲン菜と牛肉の炒め物</li> <li>ひじきサラダ</li> </ul> <p>米・麦 ミルクたっぷりすりみ(牛乳・スケトウタラすり身・じゃが芋でん粉・食塩・砂糖)・豆腐・人参・大根・長葱・ごぼう・味噌・昆布</p> <p>チンゲン菜・玉葱・人参・牛肉・醤油・料理酒・生姜・中華だし・三温糖・でん粉・こめ油</p> <p>人参・枝豆・コーン・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油・ツナ(まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩)</p>	<p><b>7</b> 小低688・小中741・小高794・中882</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>あんかけ焼きそば</li> <li>あじメンチ</li> <li>もやし和え</li> </ul> <p>小麦粉・食塩・菜種油</p> <p>白菜・もやし・でん粉・グリーンピース・生姜・玉葱・人参・豚肉・うずら卵・醤油・こめ油・砂糖・コショウ・塩・椎茸・ごま油・料理酒・シャンタン(肉エキス・野菜エキス・動物油・糖・砂糖・小麦粉・乳・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・香辛料)</p> <p>あじ・玉葱・キャベツ・大豆・パン粉・生姜・卵・醤油・砂糖・食塩・小麦粉・米粉・でん粉・香辛料・乳・こめ油</p> <p>もやし・わかめ・ごま・野菜たっぷり和風ドレッシング・醤油・チキン油漬(鶏肉・でん粉・こめ油・野菜スープ)</p>	<p><b>8</b> 小低531・小中613・小高693・中738</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>けんちん汁</li> <li>鯖の味噌煮</li> <li>豆腐とチンゲン菜の炒め煮</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>人参・ごぼう・つきコンニャク・大根・油揚げ・椎茸・みりん・料理酒・醤油</p> <p>鯖・でん粉・小麦粉・味噌・砂糖・発酵調味料</p> <p>焼豆腐・チンゲン菜・人参・ごま油・醤油・みりん・料理酒</p>
<p><b>11</b> 小低509・小中594・小高679・中753</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いかだんごのつみれ汁</li> <li>鶏の照り焼き</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul> <p>米・麦 いか団子(いか・魚肉すり身・豚脂・食塩・砂糖・いかエキス・香辛料・でん粉・大豆・ゼラチン)・豆腐・人参・油揚げ・長葱・ほうれん草・昆布・醤油・みりん</p> <p>鶏肉・醤油・みりん・生姜・料理酒</p> <p>ごぼう・人参・ごま・料理酒・醤油・三温糖・ごま油</p>	<p><b>12</b> 小低542・小中604・小高666・中794</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>ミネストローネ</li> <li>白身魚の香草フライ</li> <li>ラーメンサラダ</li> <li>和梨ゼリー</li> </ul> <p>小麦粉・塩・マーガリン・黒砂糖・卵・イースト</p> <p>じゃが芋・人参・玉葱・ベーコン・にんにく・バター・トマト・大豆・コンソメ・コショウ</p> <p>ホキ・プロセスチーズ・バジルペースト・小麦粉・大豆・食塩・香辛料・パン粉・こめ油</p> <p>ラーメン・ボークハム・きゅうり・もやし・コーン・人参・ごま・醤油・食酢・三温糖・ごま油・からし粉</p> <p>なし果汁・ブドウ糖・果糖・寒天</p>	<p><b>13</b> 小低506・小中594・小高678・中743</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すいとん汁</li> <li>骨ごとカレイのから揚げ</li> <li>ニンジンシリシリ</li> </ul> <p>米・麦 すいとん(小麦粉・じゃが芋でん粉・タピオカでん粉)・白菜・人参・大根・ごぼう・長葱・つきコンニャク・油揚げ・鶏肉・めんつゆ・醤油・食塩・かつお節</p> <p>カレイ・小麦粉・食塩・でん粉・砂糖・香辛料・大豆・こめ油</p> <p>人参・コショウ・オリーブツナ(まぐろ・オリーブ油・野菜スープ・食塩)・ごま・食塩</p>	<p><b>14</b> 小低545・小中582・小高617・中768</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>肉うどん</li> <li>かぼちゃチーズフライ</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>(中のみ) ハスカップゼリー</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>油揚げ・人参・ちくわ・椎茸・豚肉・昆布・かつお節・みりん・醤油</p> <p>かぼちゃ・チーズ・食塩・パン粉・砂糖・牛乳・マーガリン・小麦粉・大豆・油脂・米粉・大豆・こめ油</p> <p>ごぼう・きゅうり・人参・ツナ(まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩)・ごま・マヨネーズ(大豆油・りんご酢・塩・砂糖・香辛料)・醤油・コショウ</p> <p>(中学校) ハスカップ果汁・砂糖・大豆</p>	<p><b>15</b> 小低496・小中588・小高679・中751</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくスープ</li> <li>中華煮</li> <li>きゅうりのおかか和え</li> </ul> <p>米・麦 塩ラーメンスープ・コショウ・卵・もやし・もずく・人参・豆腐・長葱・ごま・塩</p> <p>豚肉・醤油・生姜・料理酒・でん粉・こめ油・いか・たけのこ・ピーマン・人参・玉葱・白菜・生姜・三温糖・めんつゆ・醤油・中華だし</p> <p>きゅうり・かつお・醤油</p>
<p><b>敬老の日</b></p>  <p>●牛乳は毎日つきます。 ●日付に0がついている日はスプーン、またはフォークがつきます。</p> <p><b>【エネルギー表示の見方】</b> 小低 1.2年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 中 中学生</p>	<p><b>19</b> 小低550・小中623・小高695・中802</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豆パン</li> <li>クイティオ入りオニオンスープ</li> <li>チキンのトマトソース煮</li> <li>リヨネーズポテト</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・卵・イースト・豆</p> <p>椎茸・クイティオ(米・じゃが芋でん粉)・人参・玉葱・たけのこ・パセリ・卵・醤油・食塩・ベーコン・濃縮オニオンスープ(オニオンエキス・ゼラチン・香辛料・植物油脂)</p> <p>鶏肉・玉葱・人参・バター・トマトソース・トマトソースルウ(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉葱・にんにく・香辛料・ワイン・食酢)・にんにく</p> <p>じゃが芋・玉葱・パセリ・バター・ベーコン・コショウ・食塩</p>	<p><b>20</b> 小低521・小中615・小高709・中788</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キャベツとたまご茸の味噌汁</li> <li>大根のそぼろ煮</li> <li>ほうれん草のごま和え</li> </ul> <p>米・麦 キャベツ・たまご茸・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し</p> <p>大根・人参・豚挽肉・長葱・コンニャク・でん粉・厚揚げ・いんげん・レンコン・生姜・めんつゆ・醤油・みりん・三温糖・こめ油</p> <p>ほうれん草・すりごま・三温糖・醤油</p>	<p><b>21</b> 小低659・小中714・小高772・中865</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パスタ</li> <li>トマトのクリームスパゲティ</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>ももゼリー</li> </ul> <p>小麦粉・なたね油</p> <p>人参・玉葱・しめじ・パセリ・ベーコン・スキムミルク・ルウポタージュ・トマトソースルウ(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉葱・にんにく・香辛料・ワイン・食酢)・ベジマールソース・コショウ・コンソメ・シュレッドチーズ・こめ油・生クリーム</p> <p>ブロッコリー・野菜たっぷり和風ドレッシング</p> <p>ももピューレ・水あめ・砂糖</p>	<p><b>22</b> 小低495・小中586・小高678・中746</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さん平汁</li> <li>豚肉の味噌炒め</li> <li>きゅうりとわかめの酢のもの</li> </ul> <p>米・麦 じゃが芋・大根・人参・たら・つきコンニャク・長葱・豆腐・昆布・かつお節・料理酒・醤油・食塩</p> <p>豚肉・人参・玉葱・キャベツ・こめ油・味噌・醤油・みりん・三温糖・にんにく・ごま</p> <p>きゅうり・わかめ・食酢・食塩・三温糖</p>
<p><b>25</b> 小低530・小中617・小高702・中758</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>なめこ味噌汁</li> <li>鯖のソース焼き</li> <li>いもきんぴら</li> </ul> <p>米・麦 なめこ・みつば・人参・油揚げ・豆腐・味噌・煮干し</p> <p>鯖・生姜・料理酒・ウスターソース・味噌・三温糖・ごま</p> <p>じゃが芋・いんげん・人参・醤油・三温糖・料理酒・ごま油</p>	<p><b>26</b> 小低616・小中700・小高778・中884</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レーズンパン</li> <li>ホワイトシチュー</li> <li>いんげんとエビのソテー</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・塩・マーガリン・レーズン・卵・イースト・砂糖</p> <p>じゃが芋・人参・玉葱・ペンネ・ベーコン・パセリ・こめ油・生クリーム・スキムミルク・コンソメ・ベジマールソース・ルウポタージュ・コショウ</p> <p>いんげん・エビ・玉葱・にんにく・バター・こめ油・食塩・コショウ</p> <p>キャベツ・きゅうり・オリーブツナ(まぐろ・オリーブ油・野菜スープ・食塩)・食酢・三温糖・食塩・コショウ・こめ油</p>	<p><b>27</b> 小低529・小中627・小高719・中801</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>チンゲン菜スープ</li> <li>回鍋肉</li> <li>もやし和え</li> </ul> <p>米・麦 チンゲンサイ・うずら卵・ベーコン・豆腐・長葱・人参・鶏ガラスープ・醤油ラーメンスープ・コショウ・食塩</p> <p>豚肉・玉葱・キャベツ・人参・こめ油・にんにく・生姜・味噌・みりん・三温糖・豆板醤・甜面醬・料理酒・オイスターソース・でん粉</p> <p>もやし・わかめ・ごま・和風ドレッシング・醤油・チキン油漬(鶏肉・でん粉・こめ油・野菜スープ)</p>	<p><b>28</b> 小低616・小中654・小高692・中756</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>塩ラーメン</li> <li>きんとんパイ</li> <li>ほうれん草の中華和え</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>キャベツ・人参・わかめ・チャーシュー・コーン・長葱・つと・コショウ・中華だし・鶏ガラスープ・塩ラーメンベース・バター</p> <p>さつま芋・砂糖・大豆油・マーガリン・脱脂粉乳・食塩・小麦粉・卵・こめ油・大豆</p> <p>ほうれん草・ボークハム・春雨・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油</p>	<p><b>29</b> 小低520・小中599・小高680・中794</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>大根のと長葱の味噌汁</li> <li>さんまかば焼き(小2枚 中3枚)</li> <li>キャベツのおかか和え</li> </ul> <p>米・麦 大根・長葱・油揚げ・味噌・煮干し</p> <p>さんま・生姜・醤油・料理酒・小麦粉・こめ油・みりん・三温糖・ごま</p> <p>キャベツ・醤油・かつお節</p>

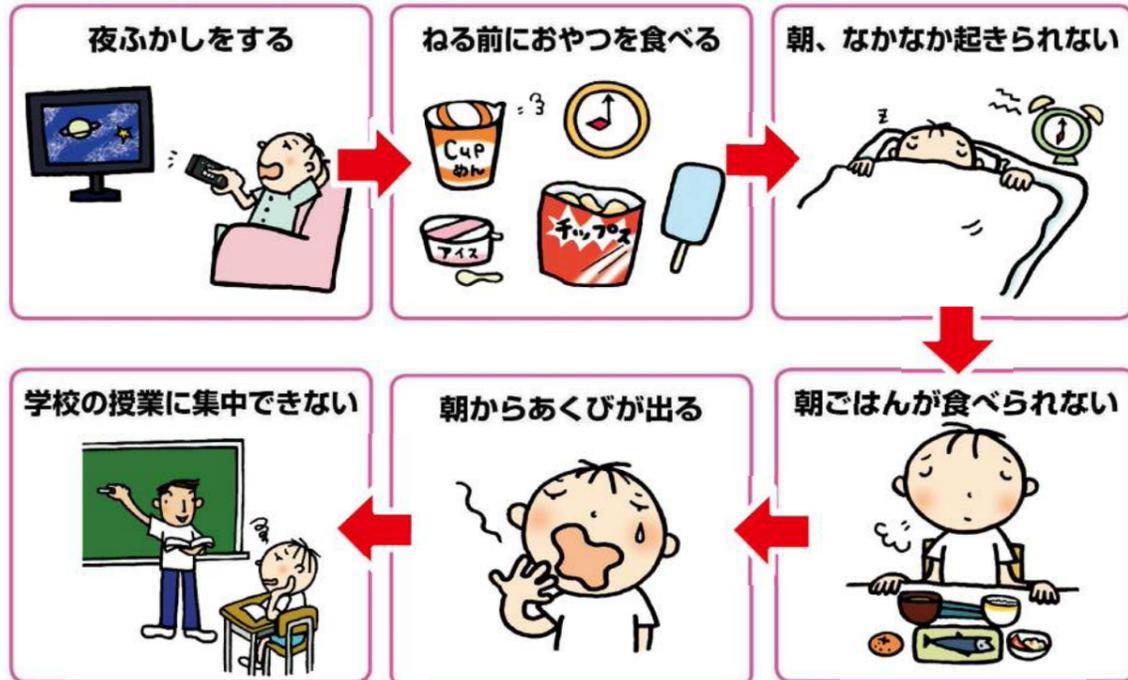
# 給食 だよりの 9月

むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 穂別学校給食センター

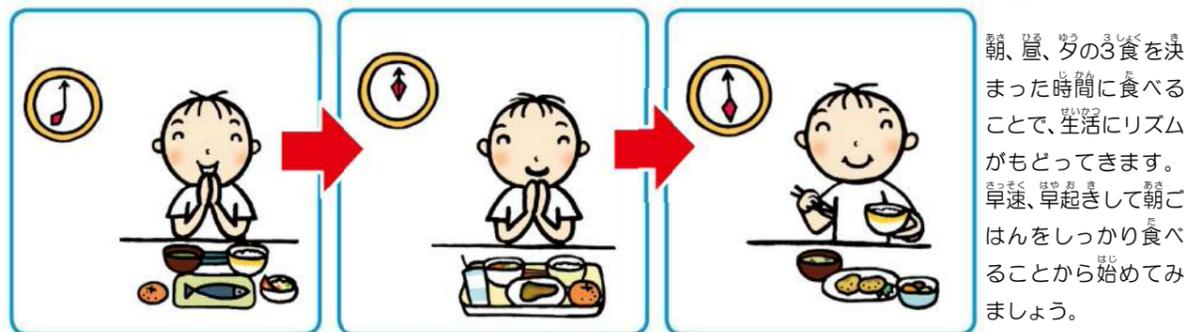
朝夕すずしくなる季節になりましたが、まだ、日中もまだ暑い日が続いています。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早ね・早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

## 生活のリズムは規則正しい食生活から

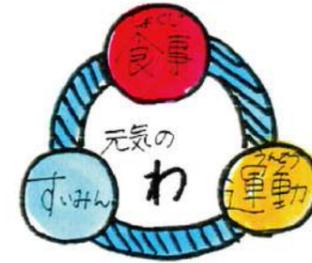
夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？ もし下のような悪い習慣になってしまっていたら、すぐ直しましょう。



## 規則正しい生活にもどす秘けつは、規則正しい食生活です！



## 「元気のわ」で2学期もがんばろう！



食事・すいみん・運動、ひとつでも足りないと体調がくずれてしまいます。行事がたくさん2学期にそなえましょう！



## 食生活をよくする、あいことば・・・

# まごわやさしい

<p><b>ま</b></p> <p>まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！</p>	<p><b>ご</b></p> <p>ゴゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！</p>	<p><b>はわ</b></p> <p>若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！</p>	<p>長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。</p>
<p><b>や</b></p> <p>やっぱり野菜。健康づくりに欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。</p>	<p><b>さ</b></p> <p>サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！</p>	<p><b>し</b></p> <p>知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。</p>	

2学期を「元気のわ」、そして食生活をよくするためのあいことば、「まごわ(は)やさしい」がわかりましたか？ 給食ではこのような食べ物を多く使うようにしています。スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋、毎日バランスの良い食事をして、みなさんにとって実りの多い季節にしましょう。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

すいぶん ほきゅう  
**こまめに水分補給をしよう!**

すいぶん 水分は、一度にたくさんとらず、こまめにとりましょう



【エネルギー表示の見方】

小低 1.2年生  
小中 3.4年生  
小高 5.6年生  
中 中学生



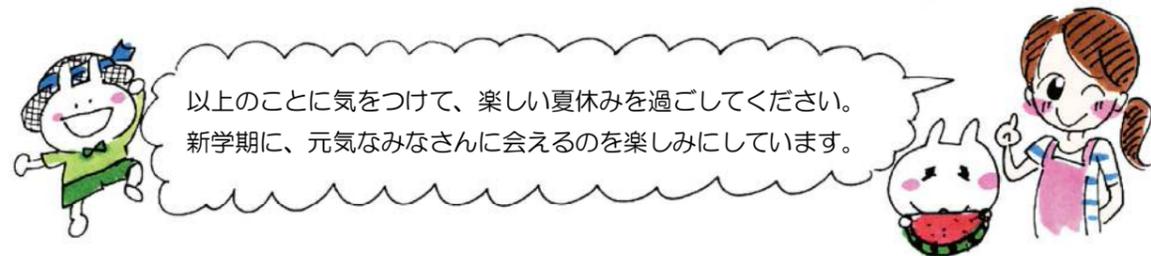
<p>16 小低488・小中579・小高669・中742</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐とふのりのみそ汁</li> <li>じゃがいものそぼろ煮</li> <li>小松菜としめじの和え物</li> </ul> <p>米・麦 みそ・煮干し・豆腐・長ねぎ・ふのり</p> <p>じゃがいも・人参・玉ねぎ・豚肉・つきこんにやく・でん粉・厚揚げ・れんこん・グリーンピース・しょうが・めんつゆ・しょうゆ・砂糖・みりん・米油</p> <p>小松菜・しめじ・もやし・人参・しょうゆ</p>	<p>17 小低620・小中665・小高710・中806</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>しょうゆラーメン</li> <li>はるまき</li> <li>ナムル</li> </ul> <p>小麦粉・食塩 玉ねぎ・人参・もやし・豚肉・中華だし・こしょう・とりがらスープ・つと・ラーメンスープ(しょうゆ・豚・牛・りんご)</p> <p>小学校(たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・しょうゆ・小麦粉・米油) 中学校(キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・大豆油・しょうゆ・小麦粉・米油)</p> <p>ほうれん草・もやし・しょうゆ・砂糖・ごま油・いりごま・食塩</p>	<p>18 小低570・小中670・小高770・中862</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハヤシライス</li> <li>フルーツミックス</li> </ul> <p>米・麦 米油・玉ねぎ・豚肉・人参・じゃがいも・たけのこ・マッシュルーム・しょうが・にんにく・りんご・脱脂粉乳・大豆・ハヤシルウ(豚脂・小麦粉・乳糖・バナナ・大豆・りんご・鶏肉)</p> <p>みかん・もも・りんご</p>		
<p>21 小低489・小中572・小高654・中712</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>もずくのみそ汁</li> <li>たらザンギ</li> <li>五目きんぴら</li> </ul> <p>米・麦 もずく・豆腐・人参・長ねぎ・昆布・煮干し・みそ</p> <p>たら・しょうゆ・みそ・ごま油・米油</p> <p>ごぼう・人参・ピーマン・さつま揚げ・つきこんにやく・米油・しょうゆ・砂糖・みりん・いりごま</p>	<p>22 小低483・小中544・小高605・中708</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロール</li> <li>トマトスープ</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ほうれん草とコーンのサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン</p> <p>パイオン・食塩・こしょう・トマト・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・大豆・人参・ベーコン・マカロニ・パセリ</p> <p>鶏肉・酒・食塩・こしょう・ヨーグルト・カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ</p> <p>ほうれん草・コーン・ハム・青じそドレッシング</p>	<p>23 小低559・小中643・小高726・中775</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚汁</li> <li>さんまの煮つけ</li> <li>ピーマンのごま和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・人参・豆腐・こんにやく・油揚げ・ごぼう・大根・みそ・昆布</p> <p>さんま・みりん・砂糖・マーマレード・しょうゆ</p> <p>ピーマン・もやし・すりごま・砂糖・しょうゆ</p>	<p>24 小低605・小中641・小高677・中733</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>かしわうどん</li> <li>牛肉コロッケ</li> <li>ブロッコリーのガーリック炒め</li> </ul> <p>小麦粉・食塩</p> <p>油揚げ・長ねぎ・わらび・鶏肉・しょうゆ・めんつゆ・かつお節・みりん・しいたけ・昆布・ちくわ</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・人参・牛肉・パン粉・みそ・米油</p> <p>ブロッコリー・しめじ・コーン・ベーコン・にんにく・食塩・こしょう・米油</p>	<p>25 小低462・小中550・小高637・中704</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かきたまスープ</li> <li>マーボーなす</li> <li>キャベツのさっぱり和え</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>パイオン・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・玉ねぎ・卵・しいたけ・わかめ</p> <p>豚肉・大豆・長ねぎ・しいたけ・なす・でん粉・米油・ごま油・しょうが・にんにく・しょうゆ・砂糖・甜面醬・豆板醬・みそ・とりがらスープ</p> <p>キャベツ・きゅうり・わかめ・レモン果汁・食塩・しょうゆ</p>
<p>28 小低505・小中592・小高678・中757</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>相性汁</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>切り干し大根の炒め煮</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>みそ・煮干し・鶏肉・豆腐・じゃがいも・大根・キャベツ・人参・長ねぎ・えのき・ごぼう・牛乳</p> <p>鮭・食塩</p> <p>切り干し大根・鶏肉・さつま揚げ・ひじき・白滝・人参・砂糖・しょうゆ・みりん・米油</p>	<p>29 小低580・小中649・小高719・中841</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>くるみパン</li> <li>野菜スープ</li> <li>チキンピカタ</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・くるみ</p> <p>ベーコン・玉ねぎ・大根・キャベツ・しめじ・人参・コンソメ・食塩・こしょう</p> <p>鶏肉・食塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ</p> <p>マカロニ・きゅうり・ハム・チーズ・マヨネーズ・砂糖・塩・こしょう</p>	<p>30 小低601・小中704・小高807・中906</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>わかめスープ</li> <li>えびのチリソース煮</li> <li>ハリハリサラダ</li> </ul> <p>米・麦</p> <p>中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・長ねぎ・もやし・わかめ・いりごま</p> <p>えびのフリッター(えび・小麦粉・卵白粉・大豆油)・米油・しょうが・にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・ピーマン・チリソース(水あめ・しょうゆ・豆板醬・りんご酢・チキンエキス)・豆板醬・トマトケチャップ・砂糖・酢</p> <p>きゅうり・ハム・切り干し大根・いりごま・中華ドレッシング</p>	<p>31 小低608・小中653・小高697・中833</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めん</li> <li>夏野菜ミートソーススパゲティ</li> <li>肉だんご(小1個・中2個)</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul> <p>小麦粉・なたね油</p> <p>豚肉・にんにく・大豆・人参・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト・デミグラスソース(チキンエキス・大豆・牛肉・小麦)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・大豆油)・トマトピューレ・トマトケチャップ・パイオン・食塩・こしょう</p> <p>鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・ごま油・しょうゆ・りんご酢・トマトケチャップ</p> <p>ぶどう果汁・水あめ・果糖</p>	<p>●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日はスプーン、またはフォークがつきます。</p> <p>【むかわ産の食材】 お米</p>



むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 穂別学校給食センター

待ちに待った夏休みです。プールや花火、キャンプなどの楽しい予定もたくさんあると思います。そんなとき、夏ばてになって体調を崩しては台なしです。暑いからといって冷たいものばかり食べたり、涼しいお部屋でお菓子を食べながらゴロゴロと過ごしていたり…、そんなことのないように夏休みの食生活で気をつけてほしいことをまとめました。

★ 楽しい夏休み！ ～食生活で気をつけてほしいこと～ ★



暑い日が続いています。人間の体の60～70パーセントは水分で満たされています。水分不足は体に悪影響を及ぼします。正しい効果的な水分補給法を知り、夏を元気に過ごしましょう。

のどがかわいたとき、何を飲んでいきますか？

暑い夏は、甘くて冷たい清涼飲料水（ジュース）を口にする機会が多くなります。しかしおいしく飲みやすいからといって、水代わりに飲み続けていると、糖尿病など生活習慣病にかかるリスクを高めてしまいます。水分補給はどのように行ったらよいのでしょうか。

清涼飲料水（ジュース）の注意点

<p><b>水分補給には向かない</b></p> <p>糖分の多い飲料は水分が体に吸収されにくい。普段は水か麦茶で。汗がたくさん出たときはスポーツドリンクを上手に使う。</p>	<p><b>食欲がわかなくなる</b></p> <p>血液中の糖分の量（血糖値）が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまう。食事が不規則になり、夏ばての原因にもなる。</p>	<p><b>生活習慣病の原因に</b></p> <p>血糖値が急に上がると血管が傷つく。糖尿病や高血圧、動脈硬化など、将来、生活習慣病にかかるリスクも高めてしまう。</p>
<p><b>体が疲れやすく、のどもかわきやすい</b></p> <p>ひどい場合は、急性の糖尿病「ベットボトル症候群」になってしまう危険性もある。</p>	<p><b>むし歯になりやすい</b></p> <p>口の中では砂糖水で歯がすすがれた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯みがきを必ずしよう。</p>	<p><b>太りすぎの原因に</b></p> <p>使われなかった余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、たくわえられて太る原因になる。</p>

清涼飲料水はおやつに楽しみ程度で。コップに注いで量を決めて飲もう！



2017年

# 6・7月 予定献立表

むかわ町学校給食センター  
鶴川学校給食センター  
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1,2年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日はスプーン、またはフォークがつきます。</p> <p>【むかわ産の食材】 お米</p>				
<p><b>6月 30</b> 小低649・小中703・小高757・中865</p> <p>・ごはん ・ポークカレー ・コールスローサラダ ・レモンゼリー</p> <p>米・麦 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・生姜・にんにく・りんご・脱脂粉乳・大豆・カレールウ（バーム油・なたね油）小麦粉・砂糖・でん粉・塩・カレー粉・さつまいもパウダー・白菜パウダー・香辛料・キャベツパウダー・オニオンパウダー）乳・りんご・卵</p> <p>キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ（大豆油脂・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）・砂糖・酢・ヨーグルト・塩・コショウ</p> <p>レモン果汁・砂糖</p>				
<p><b>3</b> 小低505・小中597・小高689・中746</p> <p>・ごはん ・キャベツスープ ・酢豚 ・ニラと竹輪のからし醤油和え</p> <p>米・麦 キャベツ・ベーコン・人参・コーン・コンソメ・塩・コショウ</p> <p>豚肉・醤油・生姜・料理酒・でん粉・こめ油・人参・玉葱・筍・ピーマン・椎茸・パイナップル・トマトケチャップ・砂糖</p> <p>ニラ・ちくわ・醤油・からし粉</p>	<p><b>4</b> 小低608・小中668・小高729・中827</p> <p>・スライスパン ・シーフードシチュー ・サケの米粉フライ ・大根サラダ ・みかんジャム</p> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イースト いか・あさり・えび・ワイン・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・大豆・こめ油・脱脂粉乳・コンソメ・クリームポタージュ（小麦粉・ホエイパウダー・コーンスターチ・脱脂粉乳・塩・砂糖・玉葱パウダー・かぼちゃパウダー・豚脂・香辛料・大豆）・ベシヤメルソース（乳・小麦粉・大豆・砂糖・ホタテパウダー・塩）・コショウ</p> <p>鮭・米粉・コショウ・こめ油</p> <p>大根・きゅうり・チキン油漬（鶏肉・でん粉・こめ油・野菜スープ）・わかめ・海藻サラダ（わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか）・和風ドレッシング</p> <p>みかん・砂糖</p>	<p><b>5</b> 小低543・小中632・小高721・中786</p> <p>・ごはん ・どさんこ汁 ・焼き鯖のカレー煮 ・れんこんのきんぴら</p> <p>米・麦 豚肉・料理酒・味噌・煮干し・じゃが芋・豆腐・人参・長葱・コーン・バター</p> <p>鯖・砂糖・醤油・みりん・カレー粉・香辛料・米粉・塩・玉葱・酢・魚介エキス（小麦・さば）・みりん・昆布・鶏肉</p> <p>レンコン・人参・ごま・砂糖・料理酒・醤油・ごま油</p>	<p><b>6</b> 小低558・小中604・小高641・中703</p> <p>・うどん ・うどんのつゆ ・肉詰めいなり ・ごぼうサラダ</p> <p>小麦粉・食塩 油揚げ・ちくわ・人参・椎茸・豚肉・昆布・かつお・みりん・醤油</p> <p>油揚げ・鶏肉・豚肉・人参・玉葱・大豆・醤油・みりん・砂糖・小麦粉・みりん・かつお・とうもろこしでん粉・塩</p> <p>ごぼう・人参・きゅうり・ツナ（まぐろ・こめ油・野菜エキス）・ごま・マヨネーズ（大豆油脂・りんご酢・塩・砂糖・香辛料）・醤油・コショウ</p>	<p><b>7</b> 小低547・小中639・小高731・中797</p> <p>・ごはん ・わかめスープ ・チンジャオロースー ・はるさめサラダ ・天の川ゼリー</p> <p>米・麦 わかめ・醤油・塩・コショウ・豆腐・長葱・もやし・ごま・中華だし</p> <p>豚肉・ピーマン・筍・生姜・にんにく・醤油・オイスターソース・砂糖・料理酒・コショウ・中華だし・でん粉・こめ油</p> <p>春雨・きゅうり・ハム・人参・もやし・ごま・わかめ・醤油・ごまドレッシング</p> <p>ぶどう果汁・りんご果汁・みかん果汁・砂糖</p>
<p><b>10</b> 小低550・小中647・小高745・中815</p> <p>・ごはん ・豆腐とねぎの味噌汁 ・豚肉の生姜炒め ・ほうれん草のごま和え</p> <p>米・麦 豆腐・長葱・油揚げ・味噌・煮干し</p> <p>豚肉・玉葱・ピーマン・でん粉・生姜・砂糖・醤油・料理酒・こめ油</p> <p>ほうれん草・すりごま・砂糖・醤油</p>	<p><b>11</b> 小低594・小中659・小高719・中798</p> <p>・黒糖パン ・海藻スープ ・メンチカツ ・リヨネーズポテト</p> <p>小麦粉・塩・マーガリン・黒砂糖・卵・イースト 塩ラーメンスープ・塩・コショウ・卵・もやし・豆腐・人参・長葱・海藻サラダ（わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか）</p> <p>豚肉・玉葱・豚レバー・パン粉・乳・大豆油・砂糖・小麦・塩・パン粉・コーンフラワー・小麦粉・とうもろこしでん粉・香辛料・こめ油</p> <p>じゃが芋・玉葱・パセリ・バター・ベーコン・塩・コショウ</p>	<p><b>12</b> 小低496・小中587・小高679・中744</p> <p>・ごはん ・吉野汁 ・厚揚げと大根のオイスターソース煮 ・きゅうりとわかめの酢のもの</p> <p>米・麦 人参・油揚げ・ちくわ・長葱・ごぼう・醤油・煮干し・昆布・でん粉</p> <p>厚揚げ・大根・人参・豚肉・うずら卵・青梗菜・生姜・ニンニク・オイスターソース・醤油・砂糖・みりん・こめ油・ごま油</p> <p>きゅうり・わかめ・酢・砂糖・塩</p>	<p><b>13</b> 小低578・小中617・小高657・中738</p> <p>・ラーメン ・みそラーメン ・チーズフォンデュコロケ ・キャベツのおかか和え</p> <p>小麦粉・食塩 玉葱・人参・もやし・豚肉・中華だし・コショウ・鶏がらスープ・つと・味噌ラーメンベース（味噌・醤油・砂糖・玉葱・にんにく・ごま・塩・香辛料・豚肉・ごま・チキンパウダー・調味料（小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉）</p> <p>じゃが芋・チーズ・脱脂粉乳・砂糖・パン粉・塩・小麦粉・大豆・塩・パン粉・こめ油・菜種油・米粉</p> <p>キャベツ・醤油・おかか</p>	<p><b>14</b> 小低491・小中581・小高672・中747</p> <p>・ごはん ・青梗菜スープ ・マーボー豆腐 ・海藻ともやしのサラダ</p> <p>米・麦 青梗菜・うずらの卵・ベーコン・長葱・人参・とりがらスープ・醤油ラーメンベース・コショウ・塩</p> <p>豚挽肉・大豆・長葱・椎茸・冷凍豆腐・ごま油・生姜・にんにく・醤油・砂糖・でん粉・甜麺醬（味噌・砂糖）・豆板醬・味噌・鶏ガラスープ</p> <p>海藻サラダ（わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とさか・白とさか）もやし・人参・チキン油漬（鶏肉・こめ油・野菜スープ）・中華ドレッシング</p>
<p><b>7日(金)天の川ゼリー</b></p> <p>7月7日は七夕です。七夕は中国から伝わった行事のひとつです。7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡っておひめとひこぼしが1年に1度だけ会うことが出来るという伝説に基づいた祭りです。上の層はぶどうゼリー、下の層はりんごゼリーです。型抜きゼリーはおひめさまとひこぼしさま、そして天の川をイメージした、かわいらしいゼリーです。味わって食べて下さいね。</p>	<p><b>18</b> 小低618・小中674・小高731・中884</p> <p>・コッペパン ・クラムチャウダー ・白花豆コロケ ・ツナサラダ ・ハスカップゼリー</p> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・卵・イースト あさり・ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・パセリ・マッシュルーム・脱脂粉乳・コンソメ・クリームポタージュ（小麦粉・ホエイパウダー・コーンスターチ・脱脂粉乳・塩・砂糖・玉葱パウダー・かぼちゃパウダー・豚脂・香辛料・大豆）ベシヤメルソース（乳・小麦粉・大豆・砂糖・ホタテパウダー・塩・コショウ）</p> <p>白花豆・じゃが芋・砂糖・バター・脱脂粉乳・塩・小麦粉・パン粉・大豆・米粉・こめ油・菜種油</p> <p>キャベツ・ひじき・ごまドレッシング・ツナ（まぐろ・こめ油・野菜エキス）</p> <p>ハスカップ果汁・砂糖・大豆</p>	<p><b>19</b> 小低548・小中629・小高711・中791</p> <p>・ごはん ・いも団子汁 ・豚肉のゴマ漬焼き ・小松菜サラダ</p> <p>米・麦 いも団子（じゃが芋・でんぷん・砂糖・塩） 椎茸・人参・油揚げ・長葱・ちくわ・醤油・料理酒</p> <p>豚肉・ごま・醤油・みりん・料理酒・砂糖・こめ油</p> <p>小松菜・ハム・春雨・ひじき・醤油・酢・砂糖・ごま油・からし粉</p>	<p><b>20</b> 小低632・小中681・小高730・中845</p> <p>・蒸し麺 ・あんかけ焼きそば ・あげ餃子 小学生2個 中学生3個 ・きゅうりのおかか和え</p> <p>小麦粉・食塩・なたね油 白菜・もやし・でん粉・グリーンピース・生姜・玉葱・人参・豚肉・うずら卵・醤油・こめ油・砂糖・コショウ・塩・椎茸・ごま油・料理酒・シャンタン（肉エキス・野菜エキス・動物油脂・砂糖・小麦粉・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・ごま・香辛料）</p> <p>豚肉・豚レバー・キャベツ・玉葱・葱・ニラ・にんにく・生姜・人参・椎茸・大豆・ごま油・砂糖・塩・みりん・醤油・こしょう・小麦粉・こめ油</p> <p>きゅうり・かつお・醤油</p>	<p><b>21</b> 小低492・小中578・小高664・中744</p> <p>・ごはん ・たまねぎとたもぎ茸の味噌汁 ・ホッケの塩焼き ・大豆の磯煮</p> <p>米・麦 玉葱・たもぎ茸・油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・昆布</p> <p>ホッケ・塩</p> <p>大豆・ひじき・人参・つきコンチャク・豚肉・こめ油・醤油・みりん・砂糖・いんげん・料理酒</p>



むかわ町学校給食センター  
 鶴川学校給食センター  
 穂別学校給食センター

むかわ町の学校給食が6月30日から始まります。初めての学校給食でワクワク、ドキドキ胸をふくらませていることではないでしょうか。

今年度は、鶴川中央小学校、宮戸小学校、鶴川中学校の給食を鶴川学校給食センターで約420人分。穂別小学校、富内小学校、穂別中学校の給食を穂別学校給食センターで約200人分を調理します。

調理及び洗浄、配送業務は(株)日総が行います。安全安心な学校給食を提供できるよう頑張りますので、よろしくお祈りします。

## ★むかわ町の学校給食の内容を紹介します!★

食器は茶碗、汁椀、丼、深皿(カレー皿)、主菜皿、小皿の6種類です。茶碗は強化磁器製、それ以外の食器はPEN樹脂製です。献立によって使い分けをします。

また、トレーがあり、食器を並べて運ぶこともできます。

【食器の写真】→

茶碗以外の食器にはむかわ町のご当地キャラクター「むかろん」がプリンとされた、むかわ町のオリジナル絵柄です。

※箸は各自持参になります。献立によって、スプーンやフォークをつけます。



### 牛乳 = 毎日1本 200ml =



日々、成長している子どもたちに必要なカルシウム、タンパク質などを補うために毎日つけます。今年度は雪印メグミルクです。

### パン = 週1回(火曜日) =



道産小麦粉を100%使用したパンです。1人分ずつ包装されています。コッパン、スライスパン、黒糖パン、ミルクパンなどがあります。パン屋さんは町内にある「夢風船」さんです。

### 麺 = 週1回(木曜日) =



1人分ずつ包装されています。ラーメン、うどん、蒸し麺、スパゲティがあります。札幌にある国岡製麺さんの茹で麺をセンターで温めます。

### ごはん = 週3回(月・水・金曜日) =



むかわ町で栽培された、ななつぼしを使用し、給食センターで炊飯します。コレステロールを下げるなどに優れている働きのある食物繊維が豊富な麦を少量混ぜています。

### おかず = 煮物・炒め物・揚げ物・蒸し物・和え物など =



煮物、揚げ物、焼き物、汁ものなど毎日変化を持たせるようなバラエティにとんだ献立をこころがけます。家庭でとりにくい食品や栄養素を多くとれるよう工夫しています。安全でおいしい地場産物、季節の野菜を積極的に取り入れていきます。



# 学校給食とは?

児童・生徒の栄養補給を目標として始まり、その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、教育活動の一環として定着しました。食育基本法が成立したのを受け学校給食法も改正され、新たに7つの目標になりました。



学校給食は、教育活動の一環として行われています。食育の観点を踏まえ、7つの目標が定められ、実施されています。

## 学校給食の目標



- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

健康の保持増進!



望ましい食習慣!



社交性と協同精神!



- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



自然の尊重!

- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



感謝の心!

- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食文化への理解!



- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを理解!



## 児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

区分	小学1・2年生	小学3・4年生	小学5・6年生	中学生
エネルギー (kcal)	530	640	750	820
たんぱく質 (g)	20	24	28	30
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%			
ナトリウム (食塩相当量)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム (mg)	300	350	400	450
鉄 (mg)	2	3	4	4
ビタミンA (μgRE)	150	170	200	300
ビタミンB1	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC	20	20	25	35
食物繊維 (g)	4	5	6	6.5

※毎月の献立表にはエネルギーを掲載しています。

### おうちの方へ

初めての学校給食にどのような食べ物がでるか、苦手なものがないかと、子どもたちは不安なことが多いと思います。毎月配布される献立表をぜひご確認いただき、食べ物への関心をもってもらえるよう、ご支援いただけたら幸いです。