

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>たのしいきゅうしょく、はじまりますよ！</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>6月(30) 小低649・小中703・小高757・中865</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>米・麦</p> <p>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(ハーモ油・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・卵・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・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>
(3) 小底505・小中597・小高689・中746	(4) 小底608・小中668・小高729・中827	(5) 小底543・小中632・小高721・中786	(6) 小底558・小中604・小高641・中703	(7) 小底547・小中639・小高731・中797
<ul style="list-style-type: none"> 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>米・麦</p> <p>キャベツ・ベーコン・人参・コーン・コンソメ・塩・コショウ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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>米・麦</p> <p>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>	<ul style="list-style-type: none"> 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>米・麦</p> <p>豚肉・料理酒・味噌・煮干し・じゃが芋・豆腐・人参・椎茸・豚肉・昆布・かつお・みりん・醤油</p>	<ul style="list-style-type: none"> うどん うどんのつけ 肉詰めいなり ごぼうサラダ <p>小麦粉・食塩</p> <p>油揚・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・うどろこでん粉・塩</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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>米・麦</p> <p>わかめ・醤油・塩・コショウ・豆腐・長葱・もやし・ごま・中華だし</p>
(8) 小底550・小中647・小高745・中815	(11) 小底594・小中659・小高719・中798	(12) 小底496・小中587・小高679・中744	(13) 小底578・小中617・小高657・中738	(14) 小底491・小中581・小高672・中747
<ul style="list-style-type: none"> 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>米・麦</p> <p>豆腐・長葱・油揚・味噌・煮干し</p>	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン 海藻スープ メンチカツ リヨネーズポテト <p>米・麦</p> <p>豚肉・玉葱・ビーマン・でん粉・生姜・砂糖・醤油・料理酒・ごめ油</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 吉野汁 厚揚と大根のオイスターソース煮 きゅうりとかわめの酢の物 <p>米・麦</p> <p>豚肉・玉葱・油揚・味噌・海藻スープ(わかれめ・昆布・塩・わかれめ・ふのり・赤とさか・白とさか)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ラーメン みそラーメン チーズフォンデュコロッケ キャベツのおかか和え <p>小麦粉・食塩</p> <p>玉葱・人参・もやし・豚肉・中華だし・コショウ・鶏がらスープ・つぶ・味噌ラーメンベース(味噌・醤油・砂糖・玉葱・にんにく・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>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 青梗菜スープ マーポー豆腐 海藻ともやしのサラダ <p>米・麦</p> <p>青梗菜・うずらの卵・ベーコン・長葱・人参・とりがらスープ・醤油ラーメンスープ・コショウ・塩</p>
(15) 小底618・小中674・小高731・中884	(19) 小底548・小中629・小高711・中791	(20) 小底632・小中681・小高730・中845	(21) 小底492・小中578・小高664・中744	
7日(金)天の川ゼリー				
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がばしが1年にして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、ひどうゼリー、下の層はひんごゼリーです。型抜きゼリーはおひめさまとひこさましま、そして天の川をイメージした、かわいいらしいゼリーです。味わって食べて下さいね。	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン クラムチャウダー 白花豆コロッケ ツナサラダ ハズカップゼリー <p>米・麦・砂糖・塩・マーガリン・卵・イースト</p> <p>あさり・ベーコン・じゃが芋・玉葱・人参・バセリ・マッシュルーム・脱脂粉乳・コンソメ・クリームボタージュソルト(小麦粉・ホエーバター・コーンスターチ・脱脂粉乳・塩・砂糖・玉葱パウダー・キャベツ・香辛料・大豆)・ベシャメルソース(乳・小麦粉・大豆・砂糖・ホタテパウダー・塩・コショウ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん いちご園子汁 豚肉のゴマ漬け焼き 小松菜サラダ <p>米・麦</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・ごめ油・菜種油</p>	<ul style="list-style-type: none"> 蒸し麺 あんかけ焼きそば あけ餃子 小学生2個 中学生3個 きゅうりのおかか和え <p>小麦粉・食塩・なたね油</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・うすら卵・醤油・ごめ油・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・動植物油脂・砂糖・小麦粉・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・ごま・香辛料)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉ねぎとたもぎ芋の味噌汁 ホックの塩焼き 大豆の磯煮 <p>米・麦</p> <p>玉ねぎ・たもぎ芋・油揚・わかめ・味噌・煮干し・昆布</p>

むかわ町学校給食だより

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日から始めます。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穂別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、配達業務は（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、よろしくお願いします。

★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。歓立によって使い分けをします。また、トレーがあり、食器を並べて運ぶにともなります。

【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」がプリントされた、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。歓立てによって、スプーンやフォークをつけます。

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。



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。
コッペパン、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。



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たるようバラエティにとんだ献立をこころがけます。家庭でとりにい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。
教育の趣旨を踏まえ、7つの目標が定められています。

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、明るい社会性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることに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。
- ⑤食生活が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、勤労を重んじる態度を養うこと。
- 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。
- 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。

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会の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、苦手なものができないかと、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つてもらえるよう、ご支援いただけたら幸いです。

8月予定献立表

むかわ町学校給食センター
轟川学校給食センター
穂別学校給食センター

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! 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	16 小低488・小中579・小高669・中742	17 小低620・小中665・小高710・中806	18 小低570・小中670・小高770・中862	
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐とふのりのみぞ汁 じゃがいものそぼろ煮 小松菜としめじの和え物 <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・ひじきこんにゃく・でん粉・厚揚げ・れんこん・グリーピース・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>	<ul style="list-style-type: none"> めん しょうゆラーメン はるまき ナムル <p>小麦粉・食塩</p> <p>玉ねぎ・人参・もやし・豚肉・人参・じゃがいも・だけのこ・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>ほうれん草・もやし・しょうゆ・砂糖・ごま油・いりこ・食塩</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハヤシライス フルーツミックス 	
21 小低489・小中572・小高654・中712	22 小低483・小中544・小高605・中708	23 小低559・小中643・小高726・中775	24 小低605・小中641・小高677・中733	25 小低462・小中550・小高637・中704
<ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのみぞ汁 たらサンギ 五目きんぴら <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・つきこんにゃく・米油・しょうゆ・砂糖・みりん・いりこ</p>	<ul style="list-style-type: none"> バターロール トマトスープ タンドリーチキン ほうれん草とコーンのサラダ <p>米・麦 小麦粉・砂糖・食塩・イーストード・卵・マーガリン</p> <p>ブイヨン・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・バセリ</p> <p>豚肉・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>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚汁 さんまの煮つけ ピーマンのごま和え <p>米・麦 さんま・みりん・砂糖・マーマレード・しょうゆ</p> <p>豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・人参・豆腐・こんにゃく・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>	<ul style="list-style-type: none"> めん かしわうどん 牛肉コロッケ ブロッコリーのガーリック炒め <p>小麦粉・食塩</p> <p>油揚げ・長ねぎ・わらび・鶏肉・しおり・めんつゆ・かつお節・みりん・しいたけ・昆布・ちくわ</p> <p>じやがいも・玉ねぎ・人参・牛肉・バジン粉・みそ・米油</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かきたまスープ マーボーなす キャベツのさっぱり和え <p>米・麦 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・甜面酱・豆板醤・みそ・とりがらスープ</p>
28 小低505・小中592・小高678・中757	29 小低580・小中649・小高719・中841	30 小低601・小中704・小高807・中906	31 小低608・小中653・小高697・中833	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん あいしょまる相性汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 <p>米・麦 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・白湯・人参・砂糖・しょうゆ・みりん・米油</p>	<ul style="list-style-type: none"> くるみパン 野菜スープ チキンピカタ マカロニサラダ <p>米・麦 小麦粉・砂糖・食塩・イーストード・マーガリン・くるみ</p> <p>バーコン・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・酒・食塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ</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・豆板醤・りんご酢・チキンエキス）・豆板醤・トマトケチャップ・砂糖・酢</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・豆板醤・トマトケチャップ・トマトピューレ・トマトソース（トマト・玉ねぎ・大豆油）・トマトソース（トマト・玉ねぎ・大豆油）・トマトケチャップ・ドレッシング・食塩・こしょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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>米・麦 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・いりこ</p>	<ul style="list-style-type: none"> めん 夏野菜ミートソーススパゲティー 肉だんご（小1個・中2個） ふどうゼリー <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・ドレッシング・食塩・こしょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
【むかわ産の食材】 お米				



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
鶴別学校給食センター

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。

のどがかれいたとき、何を飲んでいますか？

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、夏ばてになつて体調を崩してはならないです。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コロコロと過ごしたり…、そんなことのないように夏休みの食生活で気をつけましょう。

★ 楽しい夏休み！～食生活で気をつけっこ～



以上のことに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてください。
新学期に、元気みなさんに会えるのを楽しみにしています。



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。水分補給はどういうに行つたらよいのでしょうか。

清涼飲料水（ジュース）の注意点

水分補給には向かない <p>糖分の多い飲料は水分が体内に吸収されにくい。普段は水かお茶で。汗がたくさん出たときはスポーツドリンクを上手に使おう。</p>	食欲がわからなくなる <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、見はての原因にもなる。</p>	むし歯になりやすい <p>口の中では砂糖水で歯がすすぐれた状態になる。飲んだ後は、うがいや歯みがきを必ずしよう。</p>
体が疲れやすく、のどもかわきやすい <p>ひどい場合は、急性の糖尿病「ベットボトル症候群」になつしまう危険性もある。</p>	生活習慣病の原因に <p>血糖値が急に上がるヒバ管が傷つく。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>	太りすぎの原因に <p>使われなかつた余分な糖分は、体内で脂肪に変えられ、太くわえられて太る原因になる。</p>

清涼飲料水はあやつに要注意で量を決めて飲もう！





9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
特別学校給食センター

月	火	水	木	金
<h2>*メニュー紹介*</h2>				
✿4日(月)冷凍みかん✿	✿13日(水)すいとん汁✿	✿13日(水)ニンジンシリシリ✿	✿19日(火)クィッティオ入りオニオンスープ✿	
みかんに水をつけて、凍らせ氷の膜を作り、乾燥を防ぎ、みすみすしいみかんが作られます。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ね。	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全国的にひろがりました。給食のすいとんは歯ごたえのあるものです。よくかんで食べてくださいね。	こむぎだんご沖縄の郷土料理です。細切りにし味付けした料理をいいます。	こよどりよりほそざき細切りにしキッティオで食べられている米粉から作られた麺です。オニオン味のスープに入りました。	
(4) 小低566・小中663・小高759・中843	(5) 小低582・小中639・小高699・中791	(6) 小低540・小中634・小高730・中799	(7) 小低688・小中741・小高794・中882	(8) 小低531・小中613・小高693・中738
・ごはん ・季節の野菜カレー ・コールスロー ・冷凍みかん 米・麦	・コッペパン ・つぶつぶコーンスープ ・デミハンバーグ ・きゅうりのツナ和え 小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イースト	・ごはん ・すりみ汁 ・チングン菜と牛肉の炒め物 ・ひじきサラダ 米・麦	・めん ・あんかけ焼きそば ・あじメンチ ・もやし和え 小麦粉・食塩・菜種油	・ごはん ・けんちん汁 ・鰯の味噌煮 ・豆腐とチングン菜の炒め煮 米・麦
スープ・ニードル・ナムル・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・中濃ソース・スキミルク・ごま油・りんご・にんにく・カレーパウダー(小麦粉・バーム油・なな油・大豆粉・食塩・カレー粉・さとういちばん粉・白菜パウダー・香辛料・キャベツパウダー・オオノハワダーナ・豚脂粉乳・トマトパウダー・チーズ・パナハースト・ゴマ油・はちみつ・ごまペースト・麦芽発酵調味料・小麦ソース・ゴマア・パター・昆布エキス・りんご・ガーリックパウダー・香辛料)	コーン・玉葱・ハセリ・生クリーム・牛乳・ごま油・コショウ・ルウボターニュ・コンソメ・ベーコン・コーンクリーム	ミルクたっぷりすりみみ(牛乳・スクエットウォラスリ身・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)	白菜・やわらげ・ん粉・グリンピース・生姜・玉葱・人参・豚肉・うずら卵・醤油・ごま油・砂糖・コショウ・塩・椎茸・ごま油・料理酒・シャンタン(牛エキス・野菜エキス・動物植物油・砂糖・川菜粉・乳・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま・香辛料)	人参・ごぼう・つきコンニャク・大根・油揚・椎茸・みりん・料理酒・醤油
キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ(大豆油・りんご酢・塩・砂糖・香辛料)・砂糖・酢・ヨーグルト・食塩・コショウ	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・ドマトペースト・油・豚・小麦粉・トマトケチャップ・リンゴ	チングン菜・玉葱・人参・牛肉・醤油・料理酒・生姜・中華だし・三温糖・でん粉・ごま油	あじ・玉葱・キャベツ・大豆・パン粉・生姜・卵・醤油・砂糖・小麦粉・食塩・米粉・でん粉・香辛料・卵・ごま油	鮭・でん粉・小麦粉・味噌・砂糖・発酵調味料
みかん	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	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・ごめ油・野菜エキス・食塩)	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・ごめ油・野菜スープ)	焼豆腐・チングン菜・人参・ごま油・醤油・みりん・料理酒
11 小低509・小中594・小高679・中753	12 小低542・小中604・小高666・中794	13 小低506・小中594・小高678・中743	14 小低545・小中582・小高617・中768	15 小低496・小中588・小高679・中751
・ごはん ・いかだんごのつみれ汁 ・鶏の照り焼き ・きんぴらごぼう 米・麦	・黒糖パン ・ミネストローネ ・白身魚の香草フライ ・ラーメンサラダ ・和梨ゼリー 小麦粉・塩・マーガリン・黒砂糖・卵・イースト	・ごはん ・すいとん汁 ・骨ごとカレイのから揚げ ・ニンジンシリシリ 米・麦	・めん ・肉うどん ・かぼちゃチーズフライ ・ごぼうサラダ ・(中のみ) ハスカップゼリー 小麦粉・食塩	・ごはん ・もずくスープ ・中華煮 ・きゅうりのおかか和え 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・長葱・ほうれん草・昆布・醤油・みりん	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	すいとん(小麦粉・じゃが芋でん粉・タピオカ粉・白菜・人参・大根・ごぼう・長葱・つきこんニャク・油揚・鶏肉・めんつゆ・醤油・食塩・かつお節)	油揚・人参・ちくわ・椎茸・豚肉・昆布・かつお節・みりん・醤油	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
鶏肉・醤油・みりん・生姜・料理酒	ホキ・プロセスチーズ・バジルベースト・小麦粉・大豆・食塩・香辛料・パン粉・ごめ油	カレイ・小麦粉・食塩・でん粉・砂糖・香辛料・大豆・ごめ油	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	豚肉・醤油・生姜・料理酒・でん粉・ごめ油・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
ごぼう・人参・ごま・料理酒・醤油・三温糖・ごま油	ラーメン・ホーカハム・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	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	ごぼう・きゅうり・人参・ツナ(まぐろ・ごめ油・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)・露油・コショウ	(中学校) ハスカップ果汁・砂糖・大豆
なし果汁・ブドウ糖・果糖・寒天				
●牛乳は毎日つきます。 ●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。	19 小低550・小中623・小高695・中802	20 小低521・小中615・小高709・中788	21 小低659・小中714・小高772・中865	22 小低495・小中586・小高678・中746
【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	・豆パン ・クィッティオ入りオニオンスープ ・チキンのトマトソース煮 ・リヨネーズポテト 小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・卵・イースト・豆	・ごはん ・キャベツとたもき草の味噌汁 ・大根のそぼろ煮 ・ほうれん草のごま和え 米・麦	・パスタ ・トマトのクリームスパゲティ ・プロッコリーサラダ ・ももゼリー 小麦粉・なたね油	・ごはん ・三平汁 ・豚肉の味噌炒め ・きゅうりとわかめの酢の物 米・麦
鶏肉・人参・玉葱・ベーコン・パン粉・食塩・香辛料・ごま油・からし粉	鶏肉・人参・玉葱・バター・トマトソースト・マトモースルワ(トマトパウダー・小麦粉・バーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉葱・にんにく・香辛料・食酢・食鹽)・にんにく	大根・人参・豚挽肉・長葱・コンニャク・でん粉・厚揚・いんげん・レンコン・生姜・めんつゆ・醤油・みりん・三温糖・ごめ油	ブロッコリー・野菜たっぷり和風ドレッシング	豚肉・人参・玉葱・キャベツ・ごめ油・味噌・醤油・みりん・三温糖・にんにく・ごま
じゃが芋・玉葱・バセリ・バター・ベーコン・コショウ・食塩	じゃが芋・玉葱・バセリ・バター・ベーコン・コショウ	ほうれん草・すりごま・三温糖・醤油	ももピューレ・水あめ・砂糖	きゅうり・わかめ・食酢・食塩・三温糖
25 小低530・小中617・小高702・中758	26 小低616・小中700・小高778・中884	27 小低529・小中627・小高719・中801	28 小低616・小中654・小高692・中756	29 小低520・小中599・小高680・中794
・ごはん ・なめこ味噌汁 ・鰯のソース焼き ・いもきんぴら 米・麦	・レーズンパン ・ホワイトシチュー ・いんげんとエビのソテー ^{こぼねにきをつけましょう。} ・キャベツとツナのサラダ 小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・レーズン・卵・イースト・砂糖	・ごはん ・チングン菜スープ ・回鍋肉 ・もやし和え 米・麦	・めん ・塩ラーメン ・きんとんパイ ・ほうれん草の中華和え 小麦粉・食塩	・ごはん ・大根のと長葱の味噌汁 ・さんまかば焼き(小2枚・中3枚) ・キャベツのおかか和え 米・麦
なめこ・みづば・人参・油揚・豆腐・味噌・煮干し 鰯・生姜・料理酒・ウスター・ソース・味噌・三温糖・ごま じゃが芋・いんげん・人参・醤油・三温糖・料理酒・ごま油	じゃが芋・人参・玉葱・ベンネ・ベーコン・ベゼリ・ごま油・生クリーム・スキミルク・コンソメ・ベシャメリソース・ルウボターシュ・コショウ いんげん・エビ・エビ・玉葱・にんにく・バター・ごめ油・食塩・コショウ	チングンサイ・うすら卵・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	キャベツ・人参・わかめ・チャーシュー・コン・長葱・つぶ・コショウ・中華だし・鶏がらスープ・塩ラーメンベース・バター	大根・長葱・油揚・味噌・煮干し 豚肉・長葱・油揚・味噌・煮干し さんまかば焼き(小2枚・中3枚) キャベツ・醤油・かつお節
キャベツ・まぐろ・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・ごめ油	キャベツ・まぐろ・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・ごめ油	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	さつま芋・味噌・醤油・料理酒・小麦粉・ごめ油・みりん・三温糖・ごま油	ほうれん草・ボーカハム・春雨・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油

9月 たまご食

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
鶴別学校給食センター

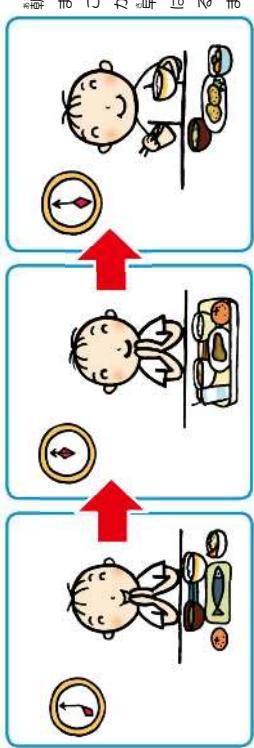
朝夕すくなくなりましたが、まだ、日中もまだ書い日がつづいています。朝、昼、夕の3食をしっかり食べ、「早ね・早起き」など生活のリズムを整え、元気に学校生活を再スタートしましょう。

生活のリズムに正しく食生活を

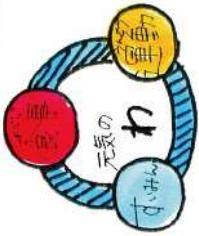
夏休み中に、寝込むかしや朝起れてしまうをしたりと、生活のリズムが崩れてしまった人はいませんか？ もし下のような悪い習慣になってしまっていらっしゃる、すぐ直しましょう。



朝ごはんにきちんと食べつけっぱなは、健康正しき食生活です！

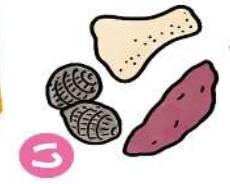


「元気のわ」で2学期もがんばろう！



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

食生活をよくする、あいこじば・・・



いいねへ、いも類
ビタミンCや食物繊維も
多くてヘルシー！



「元気のわ」、そして食生活をよくするための合言葉、「元気のわ」やさしい」がわかれましたか？ 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ていきましょう。

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) 小低505・小中597・小高689・中746	(3) 小低487・小中540・小高594・中706	4 小低626・小中711・小高795・中890	5 小低631・小中676・小高722・中823	6 小低574・小中661・小高748・中814
・ごはん ・キャベツスープ ・酢豚 ・にらと竹輪の辛子醤油和え	・スライスパン ・ミートボールスープ ・かぼちゃグラタン ・マカロニサラダ ・みかんジャム	・ごはん ・いも団子汁 ・うさぎ型ハンバーグ ・れんこんのきんぴら ・お月見大福	・めん ・あんかけ焼きそば ・はるまき ・小松菜のごま和え	・ごはん ・吉野汁 ・さんまの炭火焼き ・カレー野菜炒め
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・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 小麦粉・食塩・なたね油	米・麦 人參・油揚げ・豆腐・ちくわ(たら)・長ねぎ・昆布・でん粉
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・干しこだけ・しょうゆ・酒	白菜・ちくわ・みそ(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・干しこだけ・こま油・酒・シャンタン(肉エキス・野菜エキス・動物植物油・砂糖・小麦粉・卵・大豆・牛乳・豚肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	人參・玉ねぎ・豆板醤・米油・油揚げ・豆腐・ちくわ(たら)・長ねぎ・昆布・でん粉・油揚げ・豆板醤・ごま
豚肉・しょうゆ・しょうが・酒・でん粉・米油・人参・玉ねぎ・だけのこ・ビーマン・しいたけ・砂糖・ハイナップル・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(のり)・人參・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・しづか(米粉・米油)・中学校(キヤウツ・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・こしょう	小松菜・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖	ミニワイン(鶏肉・豚肉・でん粉)・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ビーマン・米油・食塩・こしょう・カレー粉
みかん・砂糖	砂糖・米粉・いんげん豆・さつまいもペースト・豆乳加工食品	砂糖	砂糖	豆のサラダ
9	10 小低648・小中723・小高798・中916	11 小低548・小中628・小高709・中763	12 小低603・小中634・小高665・中716	13 小低485・小中575・小高665・中738
体育の日	・バターロール ・さつまいもシチュー ・チキンナゲット(2個) ・大根サラダ	・ごはん ・もずくのみぞ汁 ・さばのカレー煮 ・水菜のツナ和え	・めん ・かき揚げうどん ・きのことかぼちゃのかき揚げ ・なめたけ和え ・ベビーチーズ	・ごはん ・かきたまスープ ・マー婆・大根 ・豆のサラダ
スポーツの秋	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン 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・ベシャムルース(乳製品・小麦粉・大豆)・こしょう・クリムホタド(小麦粉・スマミルク・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・干しこだけ・しょうゆ・みりん・油揚げ・昆布・かつお節・ごぼう・つ(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 大根・きゅうり・豚肉・海藻・わさび(わさび・さわら・白とうふ)・わかれ・野菜ドレッシング(しょうゆ・りんご)	さば・しょうゆ・砂糖・みりん・でん粉・カレー粉 ツナ(まぐろ)・水菜・キャベツ・ごま・しょうゆ・砂糖・かつお節	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・春菊・小麦粉・まいだけ・米油 なめ茸(えのき茸)・しょうゆ・水あめ・砂糖・小松菜・もやし・しょうゆ	豚肉・大豆・長ねぎ・しいたけ・大根・ごま油・しょうが・にんにく・しづか(砂糖・でん粉・豆板醤・みそ)・甜菜(みそ・しづか)・みそ・とくわらスープ(鶏肉)
16 小低486・小中577・小高667・中727	17 小低523・小中586・小高650・中760	18 小低512・小中598・小高684・中749	19 小低634・小中681・小高728・中869	20 小低550・小中647・小高744・中832
・ごはん ・けんちん汁 ・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物	・くるみパン ・トマトスープ ・鶏肉のはちみつ焼き ・げんきサラダ	・ごはん ・さつま汁 ・しらすとわかめの玉子巻 ・五目きんぴら	・めん ・ミートソーススパゲティー ・肉だんご(小1個・中2個) ・りんごゼリー	・ごはん ・ワンタンスープ ・鶏肉とひよこ豆のソテー ・もやしカレーサラダ
米・麦 こま油・人参・ごぼう・つきこんにゃく・大根・油揚げ・しいたけ・長ねぎ・みりん・食塩・こしょう・昆布・かつお節	小麦粉・米油・食塩・イーストフード・マーガリン・くるみ 米油・コンソメ(チキンパウダー・豚肉)・食塩・こしょう・トマト・ドムトーレ・トマトチャッブ・キャップ・キャベツ・キッシュ・じゃがいも・玉ねぎ・大豆・人参・ベーコン・マカロニ(小麦)・ベゼリ	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	小麦粉・なたね油 この油・豚肉・ひじき・大根・人参・玉ねぎ・ビーマン・しめじ・パセリ・マト・ティラスース(チキンエキス・牛肉・大豆・小麦・生姜)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・大根)・トマトヒューリー・トマトチャッブ・コンソメ(チキンパウダー・豚肉)・食塩・こしょう・粉チーズ	米・麦 ワッパン(小麦粉)・チング蘭菜・玉ねぎ・人参・干しこだけ・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・食塩・わかめ
大根・人参・味噌汁(豆乳)・豚肉・うすら卵・チーズ ・しづか(にんにく・オクラ・スース・しづか)・砂糖・みりん・米油・こま油	鶏肉・みそ・はちみつ・酒・しょうが・にんにく	鶏頭・しらす・砂糖・酢・わかめ・しづか(にんにく)	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・しづか(にんにく・ひよこ豆・ビーマン・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・ビーマン・さつま揚げ(大豆油・小麦・卵)・つきこんにゃく・米油・しづか(にんにく)	りんご・りんご果汁	もやし・ハム・きゅうり・フレンドレッシング(りんご酢・卵)・カレー粉
23 小低540・小中637・小高733・中809	24 小低487・小中556・小高625・中731	25 小低571・小中652・小高733・中820	26 小低600・小中640・小高679・中803	27 小低584・小中686・小高787・中882
・ごはん ・どさんこ汁 ・さんまの生姜煮 ・大豆の磯煮	・黒糖パン ・海藻スープ ・チリコンカン ・ブロッコリー・サラダ	・ごはん ・石狩汁 ・メンチカツ ・キャベツのさっぱり和え	・めん ・みそラーメン ・肉しうまい(小2個・中3個) ・ナムル	・ごはん ・きのこカレー ・フルーツミックス
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	小麦粉・黒糖パン・食塩・イーストフード・卵・マーガリン 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・こしあわ・豚頭・しめじ・豆苗・人参・長ねぎ・海苔・わさび・昆布・茎わかめ・ふのり・赤だし・白とろ・ごま・ごま	みそ・煮干し・鮭・しょうが・豆腐・わさび・豆腐・大根・長ねぎ・人参・ごぼう・えのき	小麦粉・食塩 この油・豚肉・ひじき・豚肉・中華だし(ボーケエキスパウダー・大豆・豆キムチスパウダー)・こしょう・とりがらスープ(鶏肉)・つ(たら)・ラーメンスープ(みそ・豚肉・しづか・ごま・りんご)	米・麦 ワッパン(小麦粉)・チング蘭菜・玉ねぎ・人参・干しこだけ・ラーメンスープ(チキンエキス・小麦・大豆・豚・りんご・豆板醤・みそ)・こしょう・食塩・わかめ
さんま・砂糖・しょうゆ・しづか(にんにく・オクラ・スース・しづか)・砂糖・みりん・酒・食塩・鶏肉	豚肉・酒・玉ねぎ・人参・コーン・大豆・食塩・こしあわ・豚頭	豚肉・玉ねぎ・豚レバー・パン粉・大豆油・乳・米油	玉ねぎ・豚肉・しづか(にんにく・りんご)	みかん・もも・りんご
大豆・ひじき・にんじん・つきこんにゃく・豚肉・米油・しづか(にんにく・オクラ・スース・しづか)・砂糖・酒・いんげん	ブロッコリー・ごまドレッシング(しづか・ごま)	キャベツ・きゅうり・わかめ・レモン・食塩・しづか(にんにく)	ほうれん草・もやし・しづか(にんにく・りんご)	
30 小低483・小中567・小高651・中723	31 小低632・小中693・小高753・中905			
・ごはん ・高野豆腐のみぞ汁 ・鮭の塩焼き ・切り干し大根の炒め煮	・コッペパン ・クラムチャウダー ・かぼちゃひき肉フライ ・小松菜サラダ ・パンフキンパバロア			
米・麦 じゃがいも・しめじ・高野豆腐・長ねぎ・わかれ・みそ・煮干し	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・ベジメルソース(乳製品・小麦粉・大豆)・クリムホタド(小麦粉・スキムミルク・豚肉・豚脛・スキムミルク・コンソメ(チキンパウダー・豚肉)・こしあわ)	●牛乳は毎日つきます。 ●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。	【エネルギー表示の見方】	
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・豚肉・さつま揚げ(大豆油・小麦・卵)・ひじき・白とろ・人参・砂糖・しづか(にんにく・オクラ・スース・しづか)・米油	お米	小低 1.2年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 中 中学生	お餅
	水あめ・かぼちゃペースト・砂糖・豆乳・大豆粉・植物油脂			

●牛乳は毎日つきます。

●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。

【むかわ産の食材】



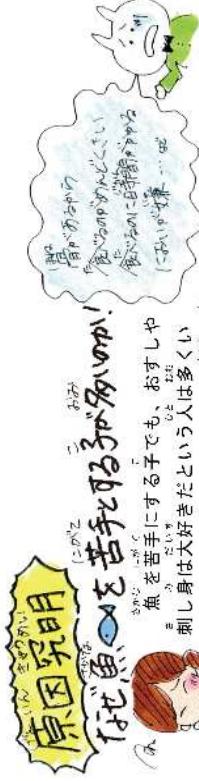
【10月平均栄養価】

	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



原因究明

むかわ田学校給食センター
鶴川学校給食センター
0145-42-2211
特別学校給食センター
0145-45-2888



なぜ魚、魚を苦手とする人が多いのか!

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

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、歯みがきをしなかつたり、食べ方に問題があつたりするなど生活習慣が原因で起ります。子どもの頃からしつかり気をつけ生活していくことが大切です。

□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?

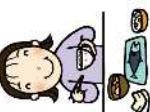
□肉だけではなく魚もしっかりと食べていますか?

□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としていますか?

食生活のチェック!



□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?

運動のチェック!



- 早起き、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つつか?
- 話を聞いてもらえる人がいますか?

休養のチェック!



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、稻に見立てたすすき、そして里芋や果物などを月にお供えして、秋の収穫を感謝します。

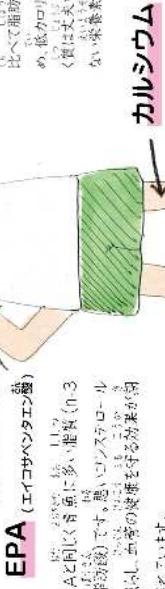
中秋の名月



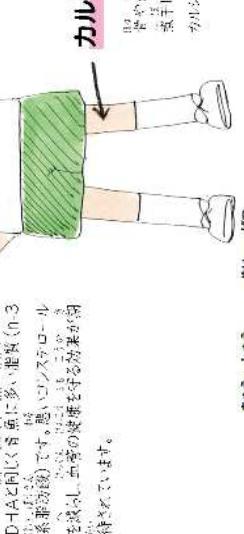
たんぱく質



ビタミンB₆, B₁₂



EPA (イコサヘキエン酸)



カルシウム



中栄の名月



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、稻に見立てたすすき、そして里芋や果物などを月にお供えして、秋の収穫を感謝します。

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ろう

健診的な生活リズムをつくる食生活のポイント

- よく考えておやつを食べよう!**
何より朝・昼・夕の食事が基本です。内容、時間によく考えて食べましょう。
- 毎日体を動かそう!**
無理なく楽しむ運動から始めてみましょう。食事もおいしくなります。
- 食事をする時間をきちんと決めよう!**
不規則な食事は生活のリズムを乱す原因になり、体の不調の原因になります。
- ゆっくりほわって食べる習慣をつけよう!**
よくかんでほわうことで食べべさせや誤飲を防ぎ、消化もよくなります。

寝る直前に食べるのはやめよう!

寝がち猫がもたれて、翌日の朝はんが食べられず、生活リズムをくずさかげになります。

朝ごはん

秋から冬の野菜物

野菜でもよく登場する小ぶりの葉っぱの野菜で、いわゆる「青葉野菜」です。たとえばアスパラガスや、カロテン、ビタミンCなどのビタミン、カリウムや鉄分が豊富なミネラルがバランスよく入っています。また、ビタミンCとカリウム、ビタミンAとビタミンEなどもバランスよく含まれています。野菜の中でも最も人気のある野菜で、特に冬野菜は、この季節だけではなく、春や夏でも人気があります。

野菜でも、洋物の、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。

【ごちそうさま】には食べ物となった動物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。



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
4-2-211
穂別学校給食センター
4-5-2888

あさりもいちじんど染まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、野菜、きのこ、くだものなども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。

「ありがとうございます」を伝えよう!

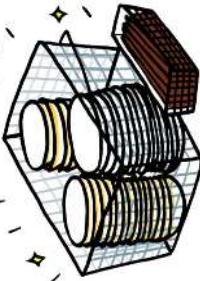
11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例に例で、毎日なく行うためには、ふだん私たちの目には見えないところでおこなっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はないなかながらありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のおいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動物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。

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の敬意と感謝を表します。

【ごちそうさま】は、食事ができるようにと駆け回って駆走してくださいました。さまざまな人の苦労をねざらうといいのです。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしいいただくことも、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。

「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駆走してくださいました。さまざまな人の苦労をねざらうといいのです。

【ごちそうさま】には、野菜、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。

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
鶴別学校給食センター

月	火	水	木	金
●牛乳は毎日つきます。 ●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。	【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	【むかわ産の食材】 お米	おいひいは! 冬野菜	1 小低533・小中619・小高701・中758
【12月平均栄養価】 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				・ごはん ・どさんこ汁 ・カレイのから揚げ ・大根とほたてのサラダ ・あじ味つき納豆
(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	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・パター カリ・小麦粉・食塩・でん粉・大豆・乳・米油 大根・入浴・きゅうり・海藻・わらぬ・昆布・並わかめ・ 心のり・赤とさか・白とさか・ほだて・しょうゆ・砂糖・酢 納豆・しょうゆ・砂糖・食塩・かつおエキス
・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	・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	・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	・めん ・あんかけ焼きそば ・ぎょうざ(小2個・中3個) ・きゅうりのツナ和え	8 小低609・小中696・小高783・中844
米・麦 中華だし(ボーケキスパワター・チキンエキスパワ ター)・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・長ねぎ・もや し・人参・わかめ・こま	小麦粉・塩・マーリン・レーズン・卵・イースト・砂糖 クリム・コーン・コーン・玉ねぎ・ハゼリ・生リーフ・ 牛乳・米油・こしょう・クリムチタジー(小麦粉・脱 脂粉乳・大根・豚肉)・ココソフ・(豚肉・豚肉)・ベーコ ン・コーンリーム(コーン・小麦粉・脱脂粉乳・牛乳)	米・麦 なめこ・三つ葉・人参・油揚げ・豆 腐・みそ・煮干し	小麦粉・食塩・なたね油 豚肉・にんにく・しょうゆ・えび・いか・こま油・白卓 人参・玉ねぎ・ビーマン・だけのこ・干しいたけ・もや し・うなぎ・ピラフ・マッシュルーム・(ボーケキス・チキンエ キス・りんご・小豆・大豆)・砂糖・食塩・でん粉 豚肉・餅・しょうゆ・砂糖・しょう が・にんにく	米・麦 煮干し・しょうゆ・食塩・酒・大根・汁用せん べい(小麦粉)・つきのんにゃく・鶏肉・人 参・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ
えびのフレッタ(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・ビーマン・チ リソース(しょうゆ・りんご・チキンエキス)・豆板醤 (みそ)・ドトログチャッブ・砂糖・酢	豚肉・酒・米油・じゃがいも・玉ね ぎ・人参・白油・いんげん・しょう ゆ・みりん・砂糖・カレー粉	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・大豆・こま 油・しょうゆ・小麦粉・米油	さば・でん粉・みそ・砂糖	じゃがいも・いんげん・人参・しょうゆ・砂糖・酒・こま 油
きゅうり・ハム・切り干し大根・こま・和風ドレッシング (玉ねぎ・しょうゆ・りんご酢)	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・セラチン)	白菜・しょうゆ・削り節	きゅうり・ツナ・こま・しょうゆ・砂糖	ひじき・しょうゆ・のり・砂糖・水あめ
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
・ごはん ・たまご ・さんまの削り節 ・大豆の磯煮	・スライスパン ・ミネストローネ ・かぼちゃチーズフライ ・えた豆サラダ ・りんごジャム	・ごはん ・かきたまスープ ・マーポーなす ・かいとう ・海藻ともやしのサラダ ・オレンジゼリー	・めん ・きつねもちうどん ・もちいなり ・やさいいた ・野菜炒め ・サキサキチーズ	・わかめごはん ・こうやどうふ ・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
米・麦 豚肉・米油・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・人参・豆腐・ つつきこんにゃく・油漬け・ごぼう・大根・みそ・昆布	小麦粉・砂糖・食塩・卵・マーリン ペーパン・スズ豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ ハゼリ・トマト・トマトペースト・トマトケチャップ・コ ンソメ・(豚肉・豚肉)・食塩・こしょう	米・麦 コソソメ(豚肉・豚肉)・しょうゆ・食塩・こしょう・豆 腐・玉ねぎ・鶏卵・しあわせ・わかめ	小麦粉・食塩 昆布・削り節・豚肉・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)・油漬け・わか め	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
さんま・砂糖・しょうゆ・みりん・混色削り節(ささのひ し・わさびのりのり)	かぼちゃ・チーズ・パン粉・砂糖・牛乳・マーリン・食 塩・小麦粉・大豆油・米油	豚肉・大根・長ねぎ・しあわせ・なす・であれ・米油・こ ぼれ・しょうが・にんにく・しょうゆ・砂糖・甜菜苗(か ぼ・しあわせ)・豆板醤(みそ)・みそ・さりげらースフ (豚肉)	油揚げ・でん粉・もち粉・うるち粉・ しょうゆ・みりん・砂糖	ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食 塩・米油
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	もやし・人参・えだ豆・ハム・ひじき・しょうゆ・砂糖・ 酢・こしょう・こま油・ごま	海藻(わさび・昆布・茎わかめ・のりのり・赤とさか・白 とさか・わさび)・米油・こまドレッシング(しょう ゆ・ごま)	豚肉・キャベツ・もやし・人参・ビーマン・しめじ・ひじ き・しょうゆ・食塩・こしょう	三つ葉・キャベツ・削り節・しょう ゆ・こま
水あめ・砂糖・りんご		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)	生乳・食塩	
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
・ごはん ・シーフードカレー ・牛乳ゼリーミックス	・バターロール ・海藻スープ ・レモンハーブのミニチキン ・こまな ・小松菜サラダ ・チョコレートケーキ	・ごはん ・キャベツと長ねぎのみそ汁 ・豚肉のこま油漬け焼き ・切り干し大根の炒め煮	・めん ・したたかラーメン ・十勝大豆コロッケ ・キャベツのおかか和え	・ごはん ・ほうとう汁 ・たらの塩焼き ・ごぼうサラダ
米・麦 油漬け・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・(豚肉・小麦粉・乳糖・大豆・卵・りんご)	小麦粉・砂糖・食塩・卵・マーリン ペーパン・スズ豆・キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ・大 豆・ビーフエキス・りんご・大 豆・ビーフエキス・食 塩・こま油	米・麦 みそ・煮干し・キャベツ・豆腐・長ね ぎ・わかめ	小麦粉・食塩 玉ねぎ・人参・わかめ・チャーシュー(豚肉・しあ わせ)・もやし・長ねぎ・こま・ごま・だいだい・とりがら ス(豚肉)・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)	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
みかん・もも・りんご・牛乳ゼリー(牛乳・加熱練乳・砂 糖・水)水	昆布・でん粉・大豆油・食塩・セモジュースパワ ー・しおゆ・米油	豚肉・こま・しょうゆ・みりん・酒・砂糖・米油	しゃがいも・玉ねぎ・大豆・脱脂粉乳・パン粉・カレー 粉・米油	たら・食塩
小松菜・ハム・青梗・ひじき・しょうゆ・砂糖・こま 油・からし	小松菜・ハム・青梗・ひじき・しょうゆ・砂糖・こま 油	切り干し大根・豚肉・さつまいも(豚肉・大豆油・小 麦・卵)・ひじき・白油・人参・砂糖・みりん・米油	キャベツ・しょうゆ・削り節	ごぼう・きゅうり・人参・ツナ・こま・マヨネーズ(大 豆・りんご酢)・しょうゆ・こしょう
卵・乳・大豆・砂糖・小麦粉・チココレート・水あめ				
<p>Q. とうじ 冬至になぜかぼちゃを食べるの?</p> <p>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は皮やなどの粘 膜のはたらきを強め、体を守ってくれます!</p> <p>冬至に「ん」 かぼちゃを食べる が2つともを食べる と「渡」をよびこめる といわれています!</p> <p>Q. なぜゆず湯に入るの?</p> <p>ゆず湯には「ゆず(臘湯)がきますようよ」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。</p> <p>よいお年!</p>				
<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 ちゃんを食べたり、ゆず湯に入っ たりすることで、冬の健康を顧 う風習が今も続いています。</p>				

12月

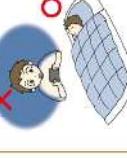
食生活

むかわい町学校給食センター
薬剤II学校給食センター
☎ 4-2-211
栄養学校給食センター
☎ 4-5-2888

かぜの最強の予防法！

手洗い・保温・栄養・休養

冬になると、きまつてかぜをひくといふ人はいませんか。「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。

予防法 その1 手洗い・うがいはしつかり！	予防法 その2 しっかり保溫！	予防法 その3 十分な栄養！	予防法 その4 十分な休養！
 <p>かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手から食べ物に付いたり、手汗のためにすぐに衛生をしません。下巻もきちんと衛生することが大切です。</p>	 <p>かぜのウイルスは汚れた手から食べ物を強くして早く部屋を出ては休養になりません。</p>	 <p>ビタミンCはビタミンAよりも野菜の栄養を強くし、体の抵抗力が落ち、かぜを引きやすくなります。</p>	 <p>「疲れたかな」と思ったら、早くして早く寝ては休養になります。</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、ケーキなどで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になると、子どもの将来の健康を損するがす生活习惯病の遠因になります。1年を締めくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじましょう。

くだものも利用しよう！ 野菜は体のおそうじ屋さん	なべでたっぷりとろう！ 肉類・揚げ物1に野菜2を足す！
 <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。多くに食べると野菜も食べないと野菜を抑え、おなかの調子も整えます。また、みんなのちこにあって野菜を予防します。</p>	 <p>野菜に多いビタミンは野菜を無理なくたくさんどれれる料理法です。このこやこんにやく、おなかの調子も整えます。また、みんなのちこになつて野菜を予防します。</p>



寒さをふきとばす冬の食事とは？

のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA



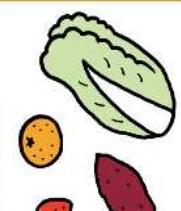
たんぱく質はたっぷり！



脂質も上手に利用！



毎日とりたいビタミンC！

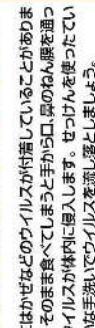


今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごしましたか？冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事前の手洗いをしつかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しくとり、十分な睡眠でよく体を休め、元気に新しい年を迎いましょう。

外出後と食事前の手洗い・うがい



外食後と食事前の手洗い・うがい



2018年(平成30年)

1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
穂川学校給食センター

月	火	水	木	金																									
ま えい よう ふ ゆ や サ い																													
<h1 style="color: green; font-size: 2em;">かぜに負けない栄養をもつ冬野菜は?</h1> <p style="font-size: 0.8em;">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</p>																													
15 中783 (中学校のみ)	16 中912 (中学校のみ)	17 小低569・小中671・小高768・中858	18 小低652・小中698・小高740・中810	19 小低501・小中589・小高674・中752																									
<ul style="list-style-type: none"> ごはん キムチ汁 豚肉の塩麹焼き 五目きんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> レーズンパン パンブキンシチュー 鮭のマスタードフライ 海藻ともやしのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカレー 豆のサラダ 福神漬 	<ul style="list-style-type: none"> むしめん 豚肉と細切り野菜のあんかけ焼きそば あじメンチ フルーツミックス 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん すいとん汁 ホッケの塩焼き にんじんシリシリ 																									
米・麦 鶏肉・里芋・ごぼう・にんじん・大根・つきこ ンシャク・豆乳・長葱・めり・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	小麦粉・砂糖・食塩・卵・イーストフード・マーガリン・レーズン かぼちゃ・にんじん・玉葱・ベーコン・バーソース・セリ・生け出・牛乳・コショウ・クリー ームボタージュ・コンソメ	小麦粉・食塩・なたね油 豚肉・にんにく・生姜・ごま油・もや し・ビーマン・たけのこ・椎茸・きくら げ・オイスターソース・醤油・食塩・三 温糖・でん粉	小麦粉・食塩・なたね油 豚肉・にんにく・生姜・ごま油・もや し・ビーマン・たけのこ・椎茸・きくら げ・オイスターソース・醤油・食塩・三 温糖・でん粉	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・つきこんしゃく・油揚・鶏肉・めんつゆ・ 醤油・食塩・かつお節																									
豚肉・塩麹・料理酒・みりん ごぼう・にんじん・ビーマン・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 しゃく・こめ油・醤油・みりん・ごま・三温糖	鮭・からし・醤油・食塩・コショウ・ 小麦粉・卵・パン粉・こめ油	ミックスピーナツ(大福谷・大豆・全粒粉)・コン・粒豆・三温 糖・食塩・コショウ・フレンチドレッシング(リゴン・酢・卵 ・オイスター・ソース・生姜・にんにく・生姜)	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	ほっけ・食塩																									
22 小低540・小中641・小高737・中822	23 小低561・小中631・小高700・中809	24 小低586・小中669・小高752・中841	25 小低637・小中675・小高708・中769	26 小低578・小中661・小高747・中797																									
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ワンタンスープ 鶏肉と大豆のソテー 水菜のツナ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン クィッティオ入りオニオンスープ 鶏肉の柚子胡椒焼き リヨネーズポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 石狩汁 メンチカツ なめだけ和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん 根菜うどん きのことかぼちゃのかき揚げ 大根サラダ ベビーチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉葱と卵の味噌汁 さばのカレー煮 ふきとさつま揚げの炒め物 																									
米・麦 ワッショウ(小麦粉)・チキン南蛮・玉葱・にんじん・椎 茸・ラーメンスープ(チャイエキス・小麦・大豆・豚・り んご・ビーフエキス)・醤油・コショウ・食塩・わかめ	小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・卵・マーガリン 椎茸・クィッティオ(米・じゅが芋でん粉)・人参・玉 葱・オニオンスープ(オニオンエキス・ゼラチン・香辛料・植 物油)	鮭・味噌・蒸し・生姜・豆腐・つきコンニャ ク・じゃが芋・大根・ごぼう・にんじん・長葱 ・卵・パン粉・コーンフレーク・小麦粉・とうもろこし ・でん粉・香辛料・こめ油	小麦粉・食塩 ごぼう・大根・油揚・にんじん・長葱・鶏肉・め んづゆ・醤油・みりん・椎茸・昆布・かつお節	玉葱・にんじん・卵・味噌・煮干し・ 昆布																									
鶏肉・醤油・料理酒・生姜・でん粉・こめ油・生姜・じゅが芋・ 大豆・ビーマン・醤油・三温糖・みりん・料理酒・玉葱	鶏肉・ゆでこししょう・醤油・みりん・ 料理酒・こめ油	玉葱・春・玉葱・豚レバー・パン粉・乳・大豆油・砂糖・小 麦粉・食塩・こめ油	玉葱・にんじん・かぼちゃ・春菊・小麦 粉・食塩・こめ油	さば・醤油・砂糖・みりん・でん粉・ カレー粉																									
水菜・ツナ(まぐろ)・こめ油・野菜工 キス・食塩)・キャベツ・ごま・三温 糖・かつお節・醤油	じゃが芋・玉葱・ハセリ・無塩バ ター・ベーコン・食塩・コショウ	小松菜・もやし・なめだけ(えのき 茸・砂糖・醤油・水あめ)・醤油	大根・春・味噌・豚レバー・パン粉・乳・大豆油・砂糖・小 麦粉・食塩・こめ油	さば・だけのこ・さつま揚げ(魚肉・大豆油・小麦・卵 ・砂糖・でん粉・発酵調味料)・オリーブドツ(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																									
29 小低626・小中713・小高805・中872	30 小低555・小中619・小高680・中778	31 小低571・小中672・小高771・中862	【エネルギー表示の見方】 <ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日つきます。 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。 <p style="text-align: right;">【むかわ産の食材】</p> <p style="text-align: center;">1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>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> </tbody> </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																									
さつまいも・にんじん・大根・豚肉・ごぼう・つきコン ニャク・豆腐・玉葱・味噌・干し	人参・大根・じゃが芋・キベツ・玉葱・イリヤン ナ・ベーコン・ハセリ・セリ・コンソメ・ビヨン・コ ショウ・ワイン	白玉子(もち米・うらち米)・人参・油揚・鶏肉・長 葱・つぶ(たら・でん粉・砂糖・食塩)・めんつゆ・醤 油・かつお節	大根・にんじん・底味肉・春葱・コンニャク・でん粉・厚 揚・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	おじいちゃん み泊頑いします																									
さんま・みりん・砂糖・マーマレード・醤油	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	ブロッコリー・ごまドレッシング(醤 油・ごま・油・食酢・砂糖)	りんご果汁・砂糖・ピーチ果汁・みかん果汁																										
ちくわとビーマンの炒めもの	きゅうり・わかめ・食酢・食塩・三温 糖																												



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

新しい年がはじまります。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くすく成長していってほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

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てみ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教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。行事食がとても身边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て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

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																															
<ul style="list-style-type: none"> ●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>[2月平均栄養価]</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <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>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> </tbody> </table>		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>【エネルギー表示の見方】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>小低</th><th>1.2年生</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小中</td><td>3.4年生</td></tr> <tr> <td>小高</td><td>5.6年生</td></tr> <tr> <td>中</td><td>中学生</td></tr> </tbody> </table> <p>【むかわ産の食材】</p> <p>お米 </p> 	小低	1.2年生	小中	3.4年生	小高	5.6年生	中	中学生	<p>1 小低584・小中626・小高668・中771</p> <ul style="list-style-type: none"> めん みそラーメン 野菜しゅうまい ほうれん草の中華和え (中のみ) スティックチーズ <p>2 小低608・小中695・小高782・中844</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 相性汁 いわしのみぞれ煮 れんこんのきんぴら 黒糖福豆
	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																															
小低	1.2年生																																		
小中	3.4年生																																		
小高	5.6年生																																		
中	中学生																																		
<p>(5) 小低586・小中687・小高789・中884</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ハヤシライス フルーツゼリーミックス <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・豚肉・人参・じゃがいも・だけのこ・マッシュルーム・しょうが・にんにく・りんご・豚脂粉乳・大豆・ハヤシソース(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・もち・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"> くるみパン トマトスープ 鮭の米粉フライ げんきサラダ <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフォード・マーガリン・くるみ</p> <p>米油・玉ねぎ・豚肉・人参・じゃがいも・だけのこ・マッシュルーム・しょうが・にんにく・りんご・豚脂粉乳・大豆・ハヤシソース(豚脂・小麦粉・乳糖・バナナ・大豆・りんご・鶏肉)</p>	<p>7 小低494・小中585・小高676・中748</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのみぞ汁 炒り鶏 ピーマンのごま和え <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・豚肉・人参・長ねぎ・昆布・煮干し(かたくちいわし)・みそ</p>	<p>8 小低710・小中765・小高819・中961</p> <ul style="list-style-type: none"> めん クリームスパゲティー かぼちゃコロッケ ほうれん草とコーンのサラダ <p>米・麦</p> <p>小麦粉・なたね油</p>	<p>(9) 小低492・小中583・小高674・中749</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チンゲン菜スープ マーボー豆腐 パンサンスター <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・人参・長ねぎ・砂糖・酒・しょうゆ・ごま油</p>																															
<p>12</p> <p style="text-align: center;">振替休日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 豆パン クラムチャウダー コーンフライ 小松菜のチーズ和え <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イースト・卵・豆</p>	<p>13 小低534・小中595・小高656・中797</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ふのりのみぞ汁 たらのごまドレ漬け焼き カレー野菜炒め 米粉のカップケーキ <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・豚肉・大豆・クリームホタード(小麦粉・乳糖・大豆・豚脂)・豚脂粉乳・コンソメ(豚肉・鶏肉)・こしょう</p>	<p>14 小低632・小中717・小高802・中893</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん あんかけ焼きそば チヂミ きゅうりのおかか和え <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・豚肉・大豆・ごま油・しょうゆ</p>	<p>15 小低667・小中720・小高774・中861</p> <ul style="list-style-type: none"> めん あんかけ焼きそば チヂミ きゅうりのおかか和え <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・豚肉・大豆・ごま油・しょうゆ・にんにく・砂糖・でん粉・甜麺醬・板坂醤・みりん・とりがらスープ(鶏肉)</p>																															
<p>19 小低580・小中673・小高766・中843</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 たらサンギ 切り干し入根の炒め煮 <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>20 小低525・小中579・小高633・中767</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン ミートボールスープ ほうれん草オムレツ マカロニサラダ いちごミックスジャム <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・塩・イーストフォード・マーガリン</p>	<p>21 小低552・小中636・小高721・中782</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツとたもき茸のみぞ汁 さんまの炭火焼き 大豆の磯煮 <p>米・麦</p> <p>米油・玉ねぎ・豚肉・大豆・クリームホタード(小麦粉・乳糖・大豆・豚脂)・豚脂粉乳・コンソメ(豚肉・鶏肉)・こしょう</p>	<p>22 小低576・小中612・小高648・中710</p> <ul style="list-style-type: none"> めん かしわうどん チーズ入りいももち ツナサラダ <p>米・麦</p> <p>豆乳・砂糖・米粉・ココアパウダー</p>	<p>23 小低513・小中602・小高691・中762</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん わかめスープ ビビンバ丼 いよかんゼリー <p>米・麦</p> <p>豆乳・砂糖・米粉・ココアパウダー</p>																															
<p>26 小低500・小中592・小高684・中760</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐と長ねぎのみぞ汁 肉じゃが 白菜のおかか和え <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>27 小低608・小中684・小高760・中879</p> <ul style="list-style-type: none"> スライスパン さつまいもシチュー かぼちゃグラタン ほうれん草ソテー <p>米・麦</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフォード・マーガリン</p>	<p>28 小低504・小中596・小高688・中746</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツスープ 酢豚 にらと竹輪の辛子醤油和え <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)・クリムポタージュ(小麦粉・豚脂粉乳・大豆・豚脂)・こしょう</p>	 <p>しお白いんげん豆 まめ 青えんどう ひよこ豆 まめ そら豆 まめ きんときまめ 金時豆 レンズ豆 まめ あづき 小豆 たいす 大豆 ちいさな豆から大きな健康!</p>	<p>29 小低581・小中671・小高761・中851</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 たらサンギ 切り干し入根の炒め煮 <p>米・麦</p> <p>豆乳・白ごま・白ごま・ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉・大豆)・しめじ・じょうゆ・スープ(食塩・豚・小麦・大豆・卵・醤油・りんご・牛)・春雨</p>																															
<p>30 小低514・小中603・小高692・中763</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 たらサンギ 切り干し入根の炒め煮 <p>米・麦</p> <p>豆乳・白ごま・白ごま・ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉・大豆)・しめじ・じょうゆ・スープ(食塩・豚・小麦・大豆・卵・醤油・りんご・牛)・春雨</p>	<p>31 小低555・小中645・小高745・中855</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 たらサンギ 切り干し入根の炒め煮 <p>米・麦</p> <p>豆乳・白ごま・白ごま・ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉・大豆)・しめじ・じょうゆ・スープ(食塩・豚・小麦・大豆・卵・醤油・りんご・牛)・春雨</p>	<p>32 小低577・小中667・小高767・中857</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 たらサンギ 切り干し入根の炒め煮 <p>米・麦</p> <p>豆乳・白ごま・白ごま・ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉・大豆)・しめじ・じょうゆ・スープ(食塩・豚・小麦・大豆・卵・醤油・りんご・牛)・春雨</p>	<p>33 小低515・小中604・小高693・中764</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 たらサンギ 切り干し入根の炒め煮 <p>米・麦</p> <p>豆乳・白ごま・白ごま・ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉・大豆)・しめじ・じょうゆ・スープ(食塩・豚・小麦・大豆・卵・醤油・りんご・牛)・春雨</p>	<p>34 小低556・小中646・小高746・中856</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 たらサンギ 切り干し入根の炒め煮 <p>米・麦</p> <p>豆乳・白ごま・白ごま・ミートボール(鶏肉・玉ねぎ・パン粉・豚肉・大豆)・しめじ・じょうゆ・スープ(食塩・豚・小麦・大豆・卵・醤油・りんご・牛)・春雨</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。



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

「大食い」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。



ぱぱかり食べ

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。途中で食べ終わると栄養も偏ります。



ひじについて食べる

とてもだらしなく見えます。作ってくれた人の想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。



大豆の大変身



2018年(平成30年)

3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
●牛乳は毎日つきます。 ●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。	【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	【むかわ産の食材】 お米	① 小低669・小中724・小高783・中882 ・ めん ・ ミートスパゲティ ・ 大根サラダ ・ ミルメークいちご <small>手作り入で款 みましょう。</small>	2 小低539・小中626・小高713・中794 ・ きのこごはん ・ すまし汁 ・ 花型豆腐ハンバーグ ・ 洋風きんぴら ・ 三色花ゼリー
	【3月平均栄養価】 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			米・麦・だもぎ・しめじ・舞豆・藻油・砂糖・酒・塩・みりん・かつお・昆布
5 小低514・小中608・小高701・中764	6 小低562・小中626・小高684・中774	7 小低527・小中613・小高698・中774	8 小低655・小中700・小高744・中820	9 小低555・小中643・小高729・中795
・ ごはん ・ キャベツと長葱の味噌汁 ・ 摩擦げと大根のオイスターソース煮 ・ きゅうりのツナ和え	・ 豆パン ・ ポトフ ・ デミハンバーグ ・ ブロッコリーのガーリック炒め	・ ごはん 芋子汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮	・ めん ・ 醤油ラーメン ・ きんとんパイ ・ ごぼうサラダ	・ ごはん ・ たぬき汁 ・ 鮭のソース焼き ・ ハリハリサラダ
米・麦 キャベツ・長葱・わかめ・味噌・煮干し	小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イーストフード・卵・豆	米・麦 芋子汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮	小麦粉・食塩 長葱・もしや・中華だし・コショウ・チャーシュー・醤油ラーメン・(麺油・食塩・みりん)・醤油 玉葱・醤油・料理酒・昆布・かつお節	米・麦 じゅが芋・大根・にんじん・ごぼう・絹厚揚・コンニャク・玉葱・味噌・煮干し
大根・にんじん・厚揚げ・豚肉・うずら卵・チキン南蛮・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・三温糖・みりん・こめ油・ごま油	鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・大豆・でん粉・米粉・砂糖・塩・マスター・卵・味噌・ウスター・ソース・トマトペースト・油・酢・醤油・トマトケチャップ・リゾ	鮭・味噌・料理酒・みりん・三温糖・長葱・生姜	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	鮭・生姜・料理酒・ウスター・ソース・味噌・三温糖・ごま
きゅうり・ごま・醤油・三温糖・ツナ(まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩)	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・こめ油	切り干大根・鶏肉・さつま揚げ(魚肉・大豆油・小麦・卵・卵白・砂糖・でん粉)・発酵調味料・白湯・にんじん・ひじき・醤油・三温糖・みりん・こめ油	ごぼう・きゅうり・にんじん・ツナ(まぐろ・こめ油・野菜エキス)・ごま・マヨネーズ(大豆・りんご酢・豚・卵・エキス)・にんにく・魚醤・ビーフ・コショウ	きゅうり・ボーカム・切り干大根・ごま・野菜ドレッシング(玉葱・醤油・油・砂糖・良酢・りんご・フルーツ・カツオエキス)・にんにく・魚醤・ビーマン・いいたげ・生姜
12 小低512・小中606・小高701・中781	13 小低582・小中649・小高718・中852	14 小低584・小中674・小高762・中833	15 小低592・小中628・小高662(小学校のみ)	16 小低511・小中588・小高669・中779
・ ごはん ・ なめこの味噌汁 ・ 大根のそぼろ煮 ・ キャベツのさっぱり和え	・ くるみパン ・ つぶつぶコーンスープ ・ トマトミートオムレツ ・ ホウレン草ソテー	・ ごはん 中華スープ 回鍋肉 大根とほたてのサラダ いちごのお祝いケーキ	・ めん ・ 肉うどん ・ ポテトコロッケ(のり塩) ・ もやしナムル ・ ヨーグルト	・ ごはん ・ 大根と長葱の味噌汁 ・ さんまのかは焼き(小2枚・中3枚) ・ 小松菜としめじの和えもの
米・麦 なめこ・みつば・にんじん・油揚・豆腐・味噌・煮干し	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・くるみコーン・玉葱・バセリ・生クリーム・牛乳・こめ油・コショウ・ウ・ロウバージュ・コンソメ・ベーコン・コンクリーム	米・麦 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	小麦粉・食塩 油揚・にんじん・長葱・ちくわ(たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん)・豚・豚脂・昆布・かつお節・みりん・醤油	米・麦 大根・長葱・油揚・煮干し・味噌
大根・にんじん・豚肉・長葱・コンニャク・厚揚・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・でん粉	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・ゼリーン・食塩	豚肉・玉葱・キャベツ・にんじん・こめ油・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・オイスター・ソース・でん粉・味噌	じゃが芋・パン粉・食塩・砂糖・あおり・パン粉・小麦粉・米粉・大豆・でん粉・こめ油	さんま・生姜・醤油・料理酒・小麦粉・みりん・三温糖・ごま・こめ油
キャベツ・きゅうり・わかめ・しらす・レモン・食塩・醤油	ホウレン草・ベーコン・コーン・食塩・コショウ・バター	大根・にんじん・きゅうり・海藻(わかめ・昆布・茎わかめ・ふのり・赤とうき・白とうき)・ホタテ・醤油・三温糖・食酢	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・しめじ・もやし・にんじん・醤油
19 小低567・小中666・小高761・中848	20 小低530・小中596・小高658・中793	21 春分の日	22 小低692・小中751・小高809・中909	
・ ごはん ・ スープカレー ・ コールスロー ・ ももゼリー	・ バターロール ・ ニヨッキ入りオニオンスープ ・ 白身魚の香草フライ ・ 豆のサラダ		・ めん ・ トマトのクリームスパゲティ ・ ひじきサラダ ・ オレンジゼリー	3月14日に卒業をお祝いして「いちごのお祝いケーキ」ができます。
米・麦 キャベツ・きゅうり・コーン・マヨネーズ(大豆・りんご・酢・砂糖・香辛料)・三温糖・酢・ヨーグルト・食塩 こしょう	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・卵 二ッキ(じゃが芋・卵・小麦粉・食塩・上新粉)・玉葱・人参・生姜・にんにく・食塩・キャベツ・バセリ・濃縮オニオンスープ(オニオンエキス・ゼラチン・香辛料・植物油脂)・こよな・醤油・ベーコン・コンソメ・食塩	入参・玉葱・しめじ・バセリ・ベーコン・スキムミルク・ルワボターユ・トマトソース(トマトパウダー・小麦粉・バーム油・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)・ベニメドリーベース・コショウ・コンソメ・ショウチャードチーズ・こめ油・生クリーム	にんじん・枝豆・コーン・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油・ソラ(まぐろ・こめ油・野菜エキス・食塩)	《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。楽しみにしてくださいね。
ももピューレ・水あめ・砂糖	ミックスピニーズ(大福豆・大豆・金時豆)・コーン・枝豆・三温糖・食酢・ヨーグルト・食塩 ごま油	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)	3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	
.....新学期にむけて.....	【食器の持ち方】	よい食べ方	悪い食べ方	
【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。	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。	茶わんを持ち、口に近づけて食べる。	テーブルに、ひじをついて食べる。	



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。



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。

ひなまつりに食べらる縁起物ってあるの?

はまぐり

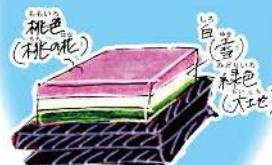
ひしもち

さくらもち

対になっている貝がらでないと、ぴったりと合わず、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。



「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の色に表されているといわれます。



「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？



からだからのお便り



毎朝、きちんととどいている?

Love letter from Karada...

こんにち!

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とってもよいしいるしだよ。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。

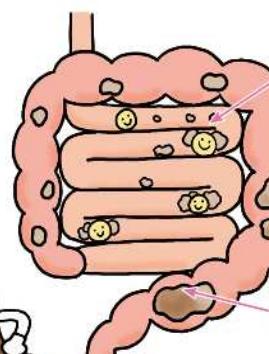
バナナうんちより

よいうんちの味方!

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、おなかの脳の中で、いらないものをくっつけていき、うんちのもどになります。

あともう少し!

水分が吸収されたうんちのもど、あとは出るのを待つばかりです。

2018年(平成30年)

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

月	火	水	木	金
かしわもち 2日(水) 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でれます。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しました。	① 小低521・小中576・小高631・中763 ・バターロール ・レタススープ ・チキンのオーブン焼き ・マカロニサラダ	2 小低594・小中679・小高766・中813 ・たけのこごはん ・すまし汁 ・鮭サンギ ・ホウレン草の中華和え ・道産小豆のかしわもち	●牛乳は毎日つきます。 ●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。	[むかわ産の食材] レタス しいたけ キャベツ アスパラ ホウレン草 米
2日(水) 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でれます。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しました。	小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イーストフード・卵 レタス・ベーコン・にんじん・コーン・バセリ・コンソメ・食塩・コショウ 鶏肉・パン粉・フレークチーズ・大豆・砂糖・植物油・醤油・食塩・赤ピーマン・バセリ・小麦・香辛料 マカロニ・きゅうり・ハム・フレークチーズ・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	米・米葉・バター・醤油・味噌・食塩・砂糖・かつお節エキス・卵白エキス・ホーウィン・小麦・大豆・なな油・醸造味噌 豆腐・長葱・わかめ・昆布・煮干し・醤油・料理酒・食塩 たら・でん粉・食塩・大豆・香辛料・醤油・米発酵調味料・生姜・あわめ・にんにく・味噌・酢・砂糖・ごま油・ごめ油 ホウレン草・ポークミン・香葱・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油 もち米・小麦・砂糖・上新粉・あわめ・食塩・大豆・麥芽糖		
7 小低545・小中643・小高740・中825	8 小低591・小中667・小高745・中859	9 小低528・小中628・小高721・中797	10 小低574・小中613・小高653・中763	11 小低538・小中620・小高701・中780
・ごはん ・ポークハヤシライス ・フルーツゼリーミックス	・豆パン ・スパゲティ入りコーンスープ ・鮭の米粉フライ ・ひじきサラダ	・ごはん ・芋団子汁 ・がんもどきの中華煮 ・きゅうりのツナ和え	・めん ・塩ラーメン ・ポテトコロッケ(カレー味) ・キャベツとツナのサラダ	・ごはん ・大根と長葱の味噌汁 ・豚肉のごま漬焼き ・心きとだけのこの炒め物
米・麦 卵・玉ねぎ・にんじん・バター・マッシュルーム・クリンビース・パブハイシリル(小麦粉・バーム・砂糖・食塩・トマトペースト・トマト・ケチャップ・春辛夷・カツオ味)・ハイシリル(豚肉・鶏肉・小麦粉・卵・砂糖・香辛料・トマトペースト・ソースパウダー・バター・チキンピューポン・香辛料・豚脂・卵・小麦・りんご・ウスター・ソース・りんご・トマトソース)	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・コーン・バセリ・ごめ油・生クリーム・食塩・コショウ・脱脂粉乳・コンクリーム・コンソメ	芋団子(じゃが芋・でん粉・砂糖・食塩)・にんじん・長葱・わさび・くわくわ(たら・でん粉・砂糖・食塩・みりん・醤油・味噌)・生姜・ごま油・食酢・味噌・香辛料・豆板醤・中華だし・ごま油・長葱	小麦粉・豆乳 キャベツ・にんじん・わかめ・チャーシュ・コーン・長葱・ごま油(たら・でん粉・砂糖・食塩)・中華だし・コショウ・バター・醤油・ラーメンベース(食塩・鶏肉・味噌・玉ねぎ・にんにく・味噌・ガラスベース・ソース・ソースパウダー・香辛料・小麦・豆板醤・大根)	米・麦 大根・長葱・油揚・味噌・煮干し
パン・モノ ・パイ・もも・りんご・みかんゼリー(みかん果汁)・砂糖	鮭・米粉・コショウ・ごめ油	がんもどき・豚肉・ごはん・生姜・にんにく・にんじん・だけのこ・長葱・白菜・チヂン蟹・三温糖・料理酒・醸造酢・豆板醤・中華だし・ごま油・長葱	じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・三温糖・みりん・酒・食塩・醤油・ごめ油(たら・でん粉・味噌・生乳・小麦粉・パン粉・大豆・ごめ油)	豚肉・ごま・醤油・みりん・料理酒・三温糖・ごめ油
14 小低517・小中607・小高694・中811	15 小低546・小中607・小高664・中770	16 小低593・小中683・小高771・中842	17 小低661・小中722・小高781・中883	18 小低566・小中653・小高740・中805
・ごはん ・もずくスープ ・中華丼 ・野菜じゅうまい(小1個・中2個)	・くるみパン ・ニョッキ入りオニオンスープ ・鶏肉のレモンペッパー焼き ・大根サラダ ・パンナコッタ	・ごはん ・キャベツとたのまご育の味噌汁 ・さんま削り節煮 ・レタスと春雨のそぼろ炒め	・めん ・ミートスピゲティ ・アスパラサラダ	・ごはん ・鶏ごぼう汁 ・さばのごま味噌焼き ・人参シリシリ
米・麦 もずく・塩ラーメンスープ(食塩・動物油脂・玉ねぎ・砂糖・なな油・チキンエキス・香辛料・トマト・りんご・ピーフエキス・小麦・大根・鶏肉・食塩・食酢・コショウ・卵・やわらん・じゅうまい・長葱・ごま)	小麦粉・豆乳 ニヨキ(じゃが芋・卵・小麦粉・食塩・上新粉)・玉ねぎ・生姜・キャベツ・パルメ・濃縮オニオングラム(オニオンエキス・小麦・玉ねぎ・香辛料・植物油)・こししょう・醤油・ベーコン・コンソメ・食塩	キャベツ・たもぎ茸・油揚・わかめ・煮干し・味噌	小麦粉・なな油泡 玉ねぎ・豚肉・生姜・生姜・ににく・グリーンピース・椎茸・ミートソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・砂糖・牛肉・大豆・小麦・香辛料)・ミートソース(玉ねぎ・にんじん・大根・豚肉・トマトケチャップ・ににく・生姜・オニオングラム・ピザソース・デキシエキス・ワッパー・トマトペースト・ウスター・ソース・コンソメ・味噌・トマトケチャップ・トマトピューレ・粉チーズ	米・麦 鶏肉団子(鶏肉・玉ねぎ・豚肉・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・玉ねぎ・大根・白菜・長葱・しめじ・煮干し・味噌
白身魚・ゆでや・でん粉・クリンビース・生卵・玉ねぎ・にんじん・豚肉・うずら卵・醤油・ごめ油・三温糖・コショウ・醤油・味噌・シャンタン(玉ねぎ・野菜キスト・動物油脂・砂糖・小麦粉・卵・大豆・牛乳・醸造酢・セラタン・ごま・香辛料)	鶏肉・ワイン・レモンペッパー(食塩・乳・レモンペッパー・オーバーダー・ガーリック・砂糖・ブラックペッパー・でん粉・大豆粉)	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)	さんま・豚肉・にんじん・大豆・生姜・春雨・長葱・三温糖・コンソメ・ごめ油・醤油	さば・味噌・三温糖・みりん・醤油・ごま
豆腐・魚肉の身・玉ねぎ・小麦粉・キャベツ・にんじん・だけのこ・豚脂・鶏卵	大根・さゅうり・チキン油漬(鶏肉・でん粉・ごめ油・味噌・玉ねぎ・生姜・春雨・長葱・三温糖・コンソメ・ごめ油・カツオ・玉ねぎ・にんじん・魚肉・豚肉・生姜・ごま)	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	アスラガソス・赤ピーマン・コーン・チキン油漬(鶏肉・でん粉・ごめ油・野菜スープ)・ごまドレッシング(醤油・ごめ油・食塩・味噌)	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)・コジョー・ごま・食塩
21 小低542・小中640・小高733・中816	22 小低553・小中603・小高652・中768	23 小低569・小中656・小高753・中838	24 小低581・小中614・小高643・中747	25 小低519・小中614・小高706・中787
・ごはん ・チキンカレー ・小松菜サラダ ・福音	・スライスパン ・ボトフ ・ホタテグラタン ・キャベツとベーコンのソテー ・チョコクリム	・ごはん ・豆腐と長葱の味噌汁 ・炒り鶏 ・ピーマンのごま和え	・めん ・根菜うどん ・かぼちゃチーズフライ ・もやしナムル ・ミルメークムース(いちご)	・ごはん ・いか団子(いか・たらすり身・ほきすり身・玉ねぎ・豚脂・発酵調味料・食塩・砂糖・いかエキス・でん粉・大豆)・豆芽・油揚・にんじん・ほうれん草・長葱・煮干し・味噌
米・麦 卵・ゆでや・でん粉・クリンビース・生卵・玉ねぎ・にんじん・豚肉・うずら卵・醤油・ごめ油・三温糖・ごま油・からし粉	小麦粉・豆乳 にんじん・じゃが芋・大根・キャベツ・玉ねぎ・ウインナー(豚肉・鶏肉・大豆・食塩・でん粉・ベーコン・パセリ・コンソメ・コショウ・ワイン)	豆腐・長葱・油揚・煮干し・味噌	ごぼう・大根・油揚・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	肉・麦 いか団子(いか・たらすり身・ほきすり身・玉ねぎ・豚脂・発酵調味料・食塩・砂糖・いかエキス・でん粉・大豆)・豆芽・油揚・にんじん・ほうれん草・長葱・煮干し・味噌
小松菜・ハム・春雨・ひじき・醤油・食酢・三温糖・ごま油・からし粉	生卵・マカロニ・玉ねぎ・小麦粉・ほたて(卵・ひも)・チーズ・バター・なな油・食塩・でん粉・クリム・砂糖・コンソメ・ピザ・豚肉・こしとう・パセリ・ほたて	鶏肉・椎茸・たけのこ・ごぼう・里芋・にんじん・コンニャク・つぶ(たら・でん粉・砂糖・食塩)・三温糖・醤油・油揚・めんつゆ・みりん・ごま油・さやいんげん	かぼちゃ・チーズ・食塩・パン粉・砂糖・牛乳・マグリーン・小麦粉・大豆油・米粉・大豆・ごめ油	豚肉・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ごめ油・ににく・生姜・味噌・みりん・三温糖・豆板醤・甜麺醤・料理酒・オイスター・ソース・でん粉
大根・なす・きゅうり・れんこん・生姜・なたまめ・しその葉・砂糖・醤油・食塩・とうがらし	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・パセリ・食用地脂・砂糖・大根粉・ココアパウダー・脱脂粉乳・食塩・乳	ピーマン・もやし・ごま・三温糖・醤油	もやし・にんじん・きゅうり・醤油・三温糖・食酢・ごま油・ごま	きゅうり・かつお節・醤油
28 小低579・小中670・小高757・中840	29 小低572・小中636・小高696・中795	30 小低520・小中613・小高707・中785	31 小低600・小中647・小高696・中780	
・ごはん ・たぬき汁 ・豚肉の塩麹焼き ・洋風きんぴら	・コッペパン ・ホワイトシチュー ・鶏肉のはちみつ焼き ・プロココリーサラダ	・ごはん ・じゃが芋と油揚げの味噌汁 ・開拓丼 ・小松菜のごま和え	・めん ・ジャージャー麺 ・海藻ともやしのサラダ ・いちごゼリー	
米・麦 じゃが芋・大根・にんじん・ごぼう・摩擦・コンニャク・玉ねぎ・味噌・煮干し	小麦粉・砂糖・塩・マーガリン・イーストフード じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・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・ベチャメルース・ルワバターニュ・コショウ	豆乳・長葱・油揚・煮干し・味噌	小麦粉・食塩・なな油泡 豚挽肉・にんじん・だけのこ・椎茸・大豆・長葱・生姜・ににく・醤油・三温糖・鶏ガラスープ・料理酒・豆板醤・甜麺醤・味噌	海藻サラダ(のりの葉・茎の内側・のりの葉・マグロノリ・白玉・紫のさかのり)・もやし・にんじん・味噌中華ドレッシング(味噌・醤油・りんご・香味料・豚・ごま油・玉ねぎ・玉ねぎ・チキンエキス・ねぎ・食酢・オイスター・ソース・生姜・ににく・小麦)・チキン油漬(鶏肉・でん粉・ごめ油・野菜スープ)
ごぼう・豚肉・いんげん・ごま・料理酒・醤油・三温糖・ごめ油	プロココリーア・野菜ドレッシング(玉ねぎ・醤油・油・砂糖・食酢・りんご・ブルー・カツオ・ココア・オキシス・ににく・魚醤・ピーマン・しじみ・生姜)	小松菜・もやし・ごま・醤油・三温糖	いちご汁・砂糖・粉あめ・ストロベリーソース	

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
轟川学校給食センター
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																																										
<ul style="list-style-type: none"> ●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>[6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>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> </tbody> </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>[エネルギー表示の見方]</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>小低</th> <th>1.2年生</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小中</td> <td>3.4年生</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>5.6年生</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>中学生</td> </tr> </tbody> </table>	小低	1.2年生	小中	3.4年生	小高	5.6年生	中	中学生	<p>[むかわ産の食材]</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>米</th> <th>長ねぎ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>白菜</td> </tr> <tr> <td>チンゲン菜</td> <td>しめじ</td> </tr> <tr> <td>にら</td> <td>ほうれん草</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>水菜</td> </tr> </tbody> </table> 	米	長ねぎ	玉ねぎ	白菜	チンゲン菜	しめじ	にら	ほうれん草	人参	水菜	<p>(1) 小低487・小中578・小高668・中742</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ワンタンスープ マーポー大根 ハリハリサラダ <p>米・麦</p> <p>ワンタン (小麦粉・豚肉・キャベツ・こま油・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・大根・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・しいだけ・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・甜麺油 (大豆・小麦)・豆板漿 (大豆)・みそ・とりがらスープ (鶏肉))</p> <p>きゅうり・八角・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																																										
小低	1.2年生																																													
小中	3.4年生																																													
小高	5.6年生																																													
中	中学生																																													
米	長ねぎ																																													
玉ねぎ	白菜																																													
チンゲン菜	しめじ																																													
にら	ほうれん草																																													
人参	水菜																																													
(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"> ごはん シーフードカレー コールスロー 	<ul style="list-style-type: none"> レーズンパン 海藻スープ チリコンカン ごぼうサラダ 歯と口の健康週間レモンゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 高野豆腐のみぞ汁 さばのソース焼き 切り干し大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> めん しょうゆラーメン たらのスパイス揚げ 豆のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツとたもき直のみぞ汁 豚肉のパン粉焼き ふきとさつま揚げの炒め物 																																										
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・卵・イーストフード・マーガリン・レーズン	米・麦	小麦粉・食塩	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・カレーパウダー (小麦・豚肉・乳・大豆・卵・卵・りんご)	スープ (チキンエキス・小麦・大豆・豚肉・豚・りんご・ピーフエキス)・海藻 (こしょう)・鶏卵・もやし・豆腐・人参・長ねぎ・海藻 (わかめ・昆布・塩わらめ・ふのり・赤とうが・白とうが)・いりごま	じゃがいも・じめじ・高野豆腐 (大豆)・長ねぎ・わかめ・みそ・煮干し (かたくちいわし)	みそ・煮干し (かたくちいわし)・キャベツ・たもき直・油揚げ・わかめ	みそ・煮干し (かたくちいわし)・キャベツ・たもき直・油揚げ・わかめ																																										
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	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	さば・しょうが・酒・ウスターソース・みそ・砂糖・いりごま	真だら・小麦・大豆・米油	豚肉・マスタード・ウスターソース・食塩・こしょう・ハン・オリーブ油・バセリ																																										
ごぼう・きゅうり・人参・ソバ (まぐろ)・いりごま・マヨネーズ (大豆・りんご)・しょうが・こしょう	ごぼう・大根・鶏肉・さつま揚げ (魚肉・大豆・小麦・卵)・白鶴・人参・ひしき・しょうゆ・砂糖・みりん・米油	ミックスピニンズ (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)	ふき・さつま揚げ (魚肉・大豆・小麦・卵・卵)・だけのこ・ソバ (まぐろ)・いりごま・しょうゆ・砂糖・みりん・ごま油 (ごま・大豆)																																											
ナタデココ・グラニュー糖・ふどう糖果糖液糖・栗糖・レモン果汁																																														
(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"> ごはん キャベツスープ 酢豚 にらとちくわの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> 豆パン トマトスープ パンブキングラタン げんきサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつま汁 彩り野菜のたまご焼き するめ入りきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> めん クリームスパゲティー ヨージ～ロシア風肉団子～ (2個) キャベツのさっぱり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいものみぞ汁 鮭と野菜のメンチカツ アスパラとごぼうの炒め物 																																										
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・マーガリン・イースト・卵・豆	米・麦	小麦粉・なたね油	米・麦																																										
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	コンソメ (豚肉・豚肉)・食塩・こしょう・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・バセリ	みそ・煮干し (かたくちいわし)・鶏肉・酒・里いち・豆腐・大根・長ねぎ・人参・ごぼう・えのき	人形・玉ねぎ・じめじ・ベーコン・脱脂粉乳・生クリーム・ホワイトマー (小麦粉・豚肉)・バターメルリース (乳製品・小麦粉・大豆)・こしょう・チーズ・米油・コーン・いりごま	みそ・煮干し (かたくちいわし)・じゃがいも・油揚げ・わかめ																																										
豚肉・しょうが・しょうが・酒・でん粉・米油・人参・玉ねぎ・だけのこ・ビーマソ・干しいたけ・砂糖・しょうゆ・ハイパック・トマトケチャップ・みん粉	大豆・かほぢや・鶏肉	鶏卵・大豆・豚肉・小麦・ゼラチン	鶏肉・玉ねぎ・豚肉・乾燥もち米・大豆	鮭・小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン・米油																																										
にら・ちくわ (たら)・しょうゆ・からし	キャベツ・うわらん草・ソフトチキン (鶏肉)・大豆・チーズ・米油・酢・食塩・砂糖	米油・つきこにゃく・ごぼう・人参・するめいのり・酒・砂糖・食塩・しょうゆ・一唐辛子・いりごま・いんげん	キャベツ・きゅうり・わかめ・レモン・食塩・しょうゆ	豚肉・ごぼう・グリーンアスパラガス・白鶴・人参・ごま油 (ごま・大豆)・みそ・酒・みりん・しょうゆ・砂糖																																										
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648・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"> ごはん 白玉汁 大根のそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール つぶつぶコーンスープ 鶏のさっぱり煮 ほうれん草ソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かき玉スープ 鶏肉と大豆のソテー 水菜のツナ和え 	<ul style="list-style-type: none"> めん かき揚げうどん きのことかぼちゃのかき揚げ なめたけ和え ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 石狩汁 さばのみぞ煮 大豆の磯煮 																																										
米・麦	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																																										
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)	クリーミコーン・コーン・玉ねぎ・バセリ・生クリーム・牛乳・米油・こしょう・クリーミーホタテソース (小麦粉・脱脂粉乳・大豆・豚肉)・コンソメ (豚肉・鶏肉)・ベーコン・コンクリーナ (ゴーニー小麦粉・脱脂粉乳・牛肉)	コントリ (豚肉・鶏肉)・しょうゆ・食塩・こしょう・豆腐・玉ねぎ・鶏卵・しゃいたけ・わかめ	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)	みそ・煮干し (かたくちいわし)・鮭・しょうが・豆腐・つけこみにゃく・じゃがいも・大根・ごぼう・人参・長ねぎ																																										
大根・人参・豚肉・長ねぎ・つきこんにゃく・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)・しょうゆ・みりん・砂糖・米油	鶏肉・酢・しょうゆ・砂糖・しょうが・にんにく	鶏肉・しょうゆ・酒・しょうが・でん粉・米油・じゃがいも・大豆・ビーマソ・砂糖・みりん・玉ねぎ	玉ねぎ・人参・かほぢや・春菊・小麦粉・まいだけ・米油	さば・でん粉・みそ・砂糖																																										
きゅうり・わかめ・酢・食塩・砂糖	ほうれん草・ベーコン・コーン・食塩・こしょう・バター	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)	なめたけ (えのき・水菜・あわめ・砂糖・しょうゆ)・小松菜・ちやし・じょうゆ	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																																										
脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天																																														
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"> ごはん なめこのみぞ汁 カレー肉じゃが 小松葉サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン ブラウンシチュー チーズ入りポテトもち 大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 相性汁 たらのごま照り焼き れんこんのきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> めん あんかけ焼きそば ポークしゅうまい (2個) プロッコリーのおかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ごま汁 さんまのしょうが煮 もやしカレーサラダ のりつくだに 																																										
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・なたね油	米・麦																																										
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)	豚肉・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・ハヤシソース (豚肉・小麦・卵・人参・大根・りんご・鶏肉)・赤ワイン・トマトピューレ・こしょう・デミグラスソース (小麦・牛肉・大根・豚肉)・コンソメ (豚肉・鶏肉)	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	玉ねぎ・豚肉・でん粉・大豆・ごま・小麦粉・まいだけ・米油	みそ・煮干し (かたくちいわし)・鮭・しょうが・豆腐・つけこみにゃく・じゃがいも・大根・ごぼう・人参・長ねぎ																																										
豚肉・酒・米油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白醤・いんげん・しょうゆ・みりん・砂糖・カレー粉	じゃがいも・チーズフード (卵・乳・戚風粉・豚肉)・砂糖・マーガリン (大豆)・食塩・加工でん粉・米油	たら・酒・しょうゆ・みりん・いりごま	玉ねぎ・豚肉・でん粉・大豆・ごま・小麦	さんま・砂糖・しょうゆ・しょうが・米粉・みりん・酒・醤油																																										
小松葉・ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・酢・砂糖・ごま油 (ごま・大豆)・からし	大根・さゅうり・ソースチキン (豚肉)・海藻 (わかめ・昆布・塩わらめ・心のり・赤とうが・白とうが)・わからめ・ドレッシング (小麦・大豆・りんご)	ねんこん・人参・いりごま・砂糖・酒・しょうゆ・ごま油 (ごま・大豆)	プロッコリー・しょうゆ・削り節 (かつお)	もやし・ハム・きゅうり・ドレッシング (大豆・いんげん・卵)・カレー粉																																										
				ひじき・しょうゆ・のり・砂糖・水あめ																																										