

	月	火	水	木	金
献立		19 まるわりパン 牛乳 つぶつぶコーンスープ てりやきハンバーグ キャベツのわふうサラダ	20 ごはん 牛乳 ぶたじる ほっけのフライ(ソース) はくさいとこんぶの さっぱりあえ	21 ミニコッペパン 牛乳 ごもくうどん やさいかきあげ はくとう レーズンクリーム	22 わかめごはん 牛乳 みそしる さばのしおやき やさいのうまに
エネルギー		610kcal 790kcal	700kcal 910kcal	670kcal 870kcal	660kcal 860kcal
あか	今月の福島町の食材  しいたけ こんぶ	牛乳 ハンバーグ	豚肉 豆腐 味噌 ほっけ 昆布 牛乳	豚肉 なたと 油揚げ 牛乳	わかめ 生揚げ 味噌 鯖 鶏肉 牛乳
き		パン バター 油	ごはん じゃが芋 つきこん 油	パン うどん かきあげ 油 ジャム	ごはん こんにゃく 油
みどり		玉ねぎ コーン キャベツ 人参	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 白菜 きゅうり	人参 長ねぎ 椎茸 白桃	ほうろん草 長ねぎ ごぼう 人参 椎茸
栄養メモ		とうもろこしは、糖質とたんぱく質が多く含まれています。また、食物繊維も豊富に含まれているため、腸をきれいにする働きがあります。	ほっけは、漢字で「鰈」と書きます。群れて泳ぐと花のように見えることに由来することから、魚へんに花と書くようになったとされる説があります。	桃は、食物繊維が豊富に含まれ、便秘解消にも効果的です。また、鉄分やマグネシウムも含まれ、冷え症を改善する効果もあります。	鯖の分類は、スズキ目サバ科に分類されます。産卵期には、沿岸付近より北上し、産卵終了とともに南下する回遊魚です。
献立	25 ごはん 牛乳 とうふのみそしる にこみジギスカン おこめのムース	26 ミニこくとうパン 牛乳 ガタタンラーメン あげはるまき ミニフィッシュ	27 ごはん 牛乳 モヨロなべ とりてんぷら こまつなのりあえ	28 ミニコッペパン 牛乳 たまごスープ とかちポロネーゼ ブルーベリージャム	29 ごはん 牛乳 みそしる ぶたどん スイートポテト
エネルギー	700kcal 910kcal	700kcal 910kcal	630kcal 820kcal	620kcal 810kcal	670kcal 870kcal
あか	豆腐 わかめ 味噌 羊肉 牛乳	豚肉 えび かまぼこ 春巻き 小魚 牛乳	鮭 つみれ ホタテ 油揚げ 鶏肉 海苔 牛乳	卵 ベーコン わかめ 牛肉 豚肉 枝豆 粉チーズ 牛乳	豚肉 高野豆腐 牛乳
き	ごはん うどん 油 ムース	黒糖パン ラーメン 春巻き 油	ごはん 油	パン スパゲッティ クリーム 油	ごはん 油 スイートポテト
みどり	長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマシめし	長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 もやし きくらげ	大根 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし	玉ねぎ マッシュルーム 人参 玉ねぎ 枝豆	小松菜 大根 えのき 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース
栄養メモ	羊肉は、大きくラムとマトンに分けられます。流通上、ラムと呼んでいるのは生後12か月未満のものです。これを過ぎるとマトンと呼ばれています。	ガタタンは、漢字で書くところ「含多湯」と書きます。ガタタンを一言でいうと奥たくさんのとろみがついた中華風スープです。	今からおよそ90数年前、網走川の河口で数人の古代遺跡が発見されました。それは、「モヨロ文化」と名付けられ、考古学者の注目を集めました。今回はそんなモヨロ文化のモヨロ人をイメージした鍋料理です。	十勝管内の料理人が集まり、十勝産小麦を応援することを目的に、十勝の和牛や豚ひき肉、とかちマッシュ、豆などを使った「十勝ポロネーゼ」が開発されました。	帯広の名物といえばやっぱり豚丼ですね。甘辛いタレに焼いた豚肉と熱々のごはんによく合いますね。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

～ 北海道のご当地グルメ給食 ～

明けましておめでとございます。みなさんはどのような冬休みを過ごしていましたか？例年、親戚の家で集まったり、家族で旅行に出かけたりする家庭も多いと思いますが、今年は新型コロナウイルスの流行により、なかなか遠出も出来ませんね。そこで、今年の学校給食週間は、「北海道のご当地グルメ」について取り上げたいと思います。今回のこの企画で、道内各地を巡り、学校給食での北海道旅行を楽しんでください。

また来月には、福島小学校の5年生が総合的な学習の時間に考案した「福島町のご当地グルメ給食」が登場予定です。福島町のおいしい食材をふんだんに使い、魅力たっぷりの給食になるように出来ればと思います。来月もお楽しみに！

25日(月) 名寄市「煮込みジギスカン」

名寄のジギスカンは、名寄産のもやしや、玉ねぎ、ピーマンなどの定番の野菜と一緒に、油揚げやうどんが入ったジギスカンです。

26日(火) 芦別市「ガタタンラーメン」

昔、旧満州から、芦別に引きあげた村井豊後之亮(ぶんごのすけ)氏が、中華料理店で提供し始めたのが始まりとされています。

29日(金) 帯広市「豚丼」

帯広の名物といえばやっぱり豚丼ですね。帯広は昔、養豚業がさかんで、豚肉が親しまれてきました。甘辛のタレに焼いた豚肉を絡めてご飯にのせて食べます。

27日(水) 網走市「モヨロ鍋」

オホーツク産の鮭や魚介類などをたくさん使用した鍋料理です。かつてオホーツク地方で生活していたとされる「モヨロ人」の生活をイメージしたとされます。

28日(木) 十勝地方「十勝ポロネーゼ」

十勝産の小麦を使用したパスタに、牛ひき肉、豚ひき肉、十勝マッシュ、豆などを使ったポロネーゼスパゲッティです！



今月の平均 栄養価	小学生		中学生	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	660kcal	26.6g	860kcal	34.9g
		脂質		脂質
		22.9g		29.8g

1がつ月

食育しょくいくだより



明けましておめでとうございます。本年も安心・安全な給食の提供を第一に、皆さんによりよく食べていただけるおいしい給食をつくってまいりますので、どうぞよろしくお願ひします。

さて、冬休み中のみなさんは生活習慣が乱れていませんか？ 特に夜ふかしをして朝遅く起きてる人はいませんか？ 長期の休みになると朝食を抜く人が多く見受けられます。そこで朝食の効果について説明したいと思います。

..... 朝ごはんの効果



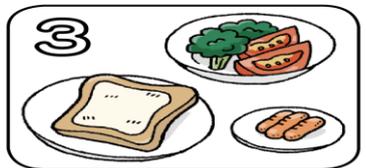
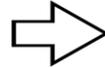
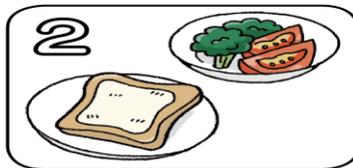
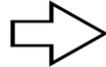
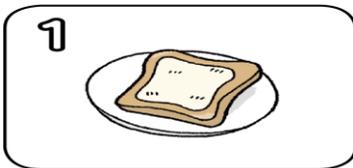
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食

主食 + 1品

主食 + 2品



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはん、ちりめんじゃこ、小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を閉めぎったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。



体をあたためるしょうが

しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。