



2021年

1月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
18	小 668 kcal 中 779 kcal	19	小 691 kcal 中 798 kcal	20	小 716 kcal 中 895 kcal	21	小 716 kcal 中 832 kcal	22	小 654 kcal 中 794 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 ホッケフライ 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 野菜とコーンのあえもの クリームプリン 		<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 みそ汁(大根、なめこ) みかん 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鮭香味揚げ 肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(白菜、油揚げ) ハンバーグおろしソース もやしと枝豆のサラダ 			
黄 ごはん・じゃがいも・はるさめ・さとう・ごまあぶら・パン粉		黄 ラーメン・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ごま・天ぷら粉		黄 ごはん・さとう・ドレッシング			
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ホッケ・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム		赤 牛乳・ぎゅうにく・みそ		赤 牛乳・はんぺん・鮭・ひじき・あおのり		赤 あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき・わかめ			
緑 にんじん・はくさい・大根・長ねぎ・ごぼう・きゅうり・突こんにやく・みかん缶		緑 塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・きゃべつ・もやし・きゅうり		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・なめこ・みかん		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき		緑 はくさい・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ			
25	小 657 kcal 中 804 kcal	26	小 703 kcal 中 771 kcal	27	小 750 kcal 中 942 kcal	28	小 606 kcal 中 743 kcal	29	小 648 kcal 中 768 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) さばの生姜煮 大根のそぼろ煮 		<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 牛乳 南瓜チーズフライ いちごヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 大好きパン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のピリ辛焼き 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 飲むヨーグルト いもだんご汁 カレイ香草揚げ きんぴらごぼう 			
黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 うどん・あぶら・パン粉		黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・生クリーム・さとう		黄 パン・バター・さとう・ごま・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・でんぶん・さとう・あぶら・ごま			
赤 牛乳・わかめ・みそ・さば・ぶたひきにく・がんも		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ヨーグルト・チーズ		赤 牛乳・モッツアレラチーズ・だっしふんにゅう・ヨーグルト		赤 牛乳・とりにく・ハム		赤 ヨーグルト・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さつまあげ・ごま・カレイ			
緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし		緑 だいこん・ながねぎ・ごぼう・にんじん・しらたき			

※太字の献立名はアンコール献立で上位に入ったメニューです。

1月平均栄養価		
	小	中
たん白質	26.4g	30.9g
脂質	19.7g	22.2g
食塩相当量	2.8g	3.4g
☆ 今月の食材 ☆		
・作りみそ ⇒ むつみ食堂		
・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎		
・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園		
・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部		
※1月28日は黒糖スライパンの熱量を記載しています。		



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、”正月太り”を解消しましょう。



<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べ</p> <p>主食</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------	-------------------------------------