



2023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													
16	小 666 kcal 中 810 kcal	17	小 581 kcal 中 682 kcal	18	小 705 kcal 中 889 kcal	19	小 670 kcal 中 782 kcal	20	小 628 kcal 中 718 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、生揚げ) ハンバーグのおろしソース 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 野菜とコーンのあえもの いちごヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 いもだんご汁 <p>※プルコギ丼の牛肉は美深町肉用牛生産振興会から頂きました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) さばのみそ煮 五目きんぴら 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、わかめ) 鶏肉のレモンソース もやしと枝豆のサラダ 													
黄	ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら	黄	ラーメン・ドレッシング	黄	ごはん・さとう・ごまあぶら・じゃがいも・でんぶ	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま	黄	ごはん・さとう・でんぶ・ドレッシング												
赤	牛乳・なまあげ・みそ・ハム・たまご・ハンバーグ	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ハム・ヨーグルト	赤	牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・すりみ・さば・みそ・ぶたにく・さつまあげ	赤	牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ハム・ひじき												
緑	きゃべつ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑	塩メンマ・ながねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	緑	たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・ながねぎ	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・さいやいんげん・しらたき	緑	はくさい・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ												
23	小 705 kcal 中 818 kcal	24	小 636 kcal 中 721 kcal	25	小 738 kcal 中 919 kcal	26	小 545 kcal 中 631 kcal	27	小 656 kcal 中 753 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) いわしの梅煮 豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> 卵とじうどん 牛乳 ブロッコリーとベーコンのサラダ クリームプリン 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 大好きパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉のピリ辛焼き 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、なめこ) もち米コロッケ 豚キムチ炒め 													
黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	うどん・ドレッシング	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう	黄	パン・さとう・ごまあぶら・ごま	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら・ごま・パン粉												
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・がんも	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ハム・とりにく・なると・卵・あぶらあげ・ベーコン・ヨーグルト	赤	牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・ベーコン・とりにく・ハム	赤	牛乳・みそ・すりみ・ぶたにく												
緑	ながねぎ・だいこん・にんじん・こんにやく・さいやいんげん	緑	にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	緑	にんじん・はくさい・コーン・ほうれんそう・もやし	緑	だいこん・なめこ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし												
30	小 580 kcal 中 674 kcal	31	小 612 kcal 中 713 kcal	<div style="text-align: center;"> <p>今年(ことし)はうさぎ年(とし)</p> <p>野菜をたくさん食べよう!</p> <p>※26日は黒糖スライスの熱量です。</p> </div>				<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>今年もおいしい給食を作ります</p>													
<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 豚汁 鮭焼き魚 もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ チーズ ※北はるか酪農振興協議会から頂きました。 						<p>1月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>27.2g</td> <td>31.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.0g</td> <td>21.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	27.2g	31.5g	脂質	19.0g	21.1g	食塩相当量	2.9g	3.4g
	小	中																			
たん白質	27.2g	31.5g																			
脂質	19.0g	21.1g																			
食塩相当量	2.9g	3.4g																			
黄	ごはん・じゃがいも	黄	ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま																		
赤	牛乳・わかめ・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・ツナ	赤	牛乳・ぶたにく・なると・チーズ																		
緑	にんじん・はくさい・ながねぎ・突こんにやく・もやし・きゅうり	緑	塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・ブロッコリー																		

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



ふゆ や さい あま
冬の野菜は甘い!?



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」と言って、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、より美味しくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味をぜひ味わってみてください。