

給食だより

平成28年 2月
佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

おいしい~♡



味わって食べていますか？

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やおい、かんだときの音、意識してみるといいですね。

5つの基本味とは…



2月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
1 (月)	だいこんのピリカラどん いそあえ オレンジ (637/ 824)	ぶたにく きざみのり	だいこん、たまねぎ、にんじんなど ほうれんそう、もやし	ごはん、かたくりこ など さとう オレンジ	だいこんしゅんやさい 大根は旬の野菜です。
2 (火)	スパゲッティカレーソース ブロッコリーのツナあえ チキンナゲット (773/ 1046)	ぶたにく、だいず ツナ とりにく	たまねぎ、にんじん など ブロッコリー	スパゲッティ、オリーブオイル	チキンナゲットは新登場です。
3 (水) Ⓢ若保	ごはん みそ汁 さんまのかばやき きんぴらごぼう (687/ 833)	とうふ、わかめ こんぶ、さんま	なめこ ごぼう、にんじん	ごはん さとう さとう	さんまのかばやきはさんまを揚げて、センターでタレをかけています。
4 (木) Ⓢ佐中2年	しろパン チョコクリーム マカロニシチュー ハムのマリネ りんご (580/ 635)	とうにゅう、ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ りんご	パン、チョコ マカロニ、はくりきこ	チョコクリームは食べる前にやわらかくしてからパンに付けましょう。
5 (金) Ⓢ浜保 Ⓢ佐中2年	ごはん みそしる とりのてりやき ほうれんそうのしらすあえ (581/ 806)	とうふ、わかめ とりにく しらす干し	なめこ キャベツ ほうれんそう、にんじん、もやし	ごはん キャベツ	とりのてりやきはしょうこ、鶏の照り焼きは小が1個、ちゅう中から2個です。
8 (月)	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ももとみかんのミックス (744/ 985)	ぶたにく ツナ	たまねぎ、にんじん など キャベツ、にんじん みかん、もも	ごはん さとう	ももとみかんはビタミンCがおおおく含まれるので、風邪予防に食べましょう。
9 (火)	しおラーメン むししゅうまい コーンのバターいため (629/ 744)	ぶたにく ぶたにく	もやし、ながねぎ など コーン、ほうれんそう	ちゅうかめん	コーンのバター炒めは塩ラーメンの具です。のせて食べましょう。

2月のこんだて		おもな材料と体内でのはたらき			一口メモ
(牛乳は毎日つきます)		右下:エネルギー(単位Kcal) (小学校3・4年/中学生)			
		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
10 (水)	チキンピラフ ころころスープ ぎゅうにくコロッケ (628/ 781)	とりにく ベーコン ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ など たまねぎ、にんじん など	ごはん マカロニ じゃがいも	チキンピラフはカレーのおさら 皿によそって食べましょう。
12 (金)	ごはん みそしる すけそうだらのからあげ にくじゃが (610/ 768)	すけそうだら ぶたにく	ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん など	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳はみんなの体を作る もと素になるので、できるだけ の飲みましょう。
15 (月)	ごはん わかめスープ すどり もやしちゅうかサラダ (579/ 767)	わかめ とりにく ハム	ながねぎ たけのこ、にんじん など もやし、にんじん、ほうれんそう	ごはん	わかめはぎゅうにゅうと 同じく体をつくもと 作る素の仲間です。
16 (火) Ⓢ若小	クリームスパゲッティ コンソメポテト ブルーベリーゼリー (693/ 905)	とりにく	たまねぎ、にんじん など ブルーベリー	スパゲッティ、オリーブオイル じゃがいも	コンソメポテトは 新登場です。
17 (水)	ぎゅうどん ツナサラダ ベビーチーズ (728/ 943)	牛肉 ツナ チーズ	たまねぎ、ほししいたけ キャベツ、にんじん、コーン	ごはん さとう	ぎゅうどん 牛丼の牛肉は佐呂 間産です。
18 (木)	あげコッペパン ポトフ ほたてグラタン グリーンサラダ (625/ 772)	ウインナー ほたて、ぎゅうにゅう ツナ	にんじん、キャベツ たまねぎ キャベツ、コーン	コッペパン じゃがいも はくりきこ	きょう 今日の揚げパンはコッペ ンで作っています。中学校 からおお から大きめになります。
19 (金)	ごはん みそしる たらザンギ だいこんのそぼろに (625/ 776)	わかめ たら とりにく	たまねぎ だいこん、にんじん など	ごはん じゃがいも	たらザンギのたらはくしろ おき で獲れたものです。
22 (月)	ごはん とうふのちゅうかスープ ぎょうざ チャプチェ (669/ 828)	かいそう、とうふ ぶたにく ぶたにく	にんじん キャベツ ピーマン、にんじん、しいたけ など	ごはん ごまあぶら ぎょうざのかわ りょうり	チャプチェとは、はるさめ や春雨や野菜、肉を ピリカラに炒めた料理 です。
23 (火)	きつねうどん スパイシーポテト しょうがあえ (579/ 725)	とりにく ちくわ	にんじん、ほうれんそう、ながねぎ など こまつな、はくさい、ぶなしめじ	うどん じゃがいも	きつねうどんのきつねとは あぶらあげ、油揚げは豆腐 をうすき 薄切り揚げたものです。
24 (水) Ⓢ浜保	ごはん しょうゆおでん やさしいコロッケ ひじきつくだに (588/ 731)	さつまあげ ひじき	だいこん、にんじん にんじん、グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	しょうゆおでんは季節の 料理です。
25 (木)	ソフトパン トマトとじゃがいものスープ チキンフリッター マカロニサラダ (616/ 783)	ベーコン とりにく	にんじん、たまねぎ、トマト など にんじん、えだまめ、たまねぎ	ソフトパン オリーブオイル バター、はくりきこ マカロニ	チキンフリッターは 新登場 です。
26 (金)	ぶたキムチチャーハン ミートボールスープ ナムル (584/ 758)	ぶたにく とりにく	ながねぎ、キムチ ほししいたけ もやし、にんじん、ほうれんそう	ごはん	ぶた 豚キムチチャーハンは3年 んせい 生のリクエストメニューで す。
29 (月)	ごはん ぶたじる きのこしのだ キャベツのしおこんぶあえ (579/ 727)	ぶたにく、とうふ しおこんぶ	ごぼう、だいこん、たまねぎなど きのこ キャベツ	ごはん じゃがいも	こんぶ 昆布の約90%は北海道で とれます。

※ 献立は都合により、予告なく変更する場合があります。