

		1日(水)		2日(木)		3日(金)																									
こんげつ　へいきんえいようりょう ◆今月の平均栄養量◆ <table><tr><td></td><td>1. 2年生</td><td>3. 4年生</td><td>5. 6年生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>606 Kcal</td><td>670 Kcal</td><td>732 Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24. 8 g</td><td>27. 1 g</td><td>28. 6 g</td></tr><tr><td>しじつ</td><td>21. 6 g</td><td>23. 2 g</td><td>23. 6 g</td></tr><tr><td>しぼう エネルギー比</td><td>32. 0 %</td><td>31. 1 %</td><td>29. 0 %</td></tr><tr><td>えんぶん量</td><td>2. 3 g</td><td>2. 6 g</td><td>2. 9 g</td></tr></table>			1. 2年生	3. 4年生	5. 6年生	エネルギー	606 Kcal	670 Kcal	732 Kcal	たんぱく質	24. 8 g	27. 1 g	28. 6 g	しじつ	21. 6 g	23. 2 g	23. 6 g	しぼう エネルギー比	32. 0 %	31. 1 %	29. 0 %	えんぶん量	2. 3 g	2. 6 g	2. 9 g	624・665・736kcal ★ごはん みそ汁 かぶ・なめこ・かつおだし・みそ きんぴら丼の具 豚もも肉・ごぼう・人参・白滝・さつま揚げ・長ねぎ・しょう油・酒・みりん・米油・ごま油・砂糖・干し椎茸・白いりごま さつま芋天ぷら さつま芋・小麦粉・片栗粉・塩・サラダ油		571・638・682kcal ミルクパン 田舎風スープ じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・人参・チキンコンソメ・塩・パセリ・こしょう はちみつ鶏 鶏肉・みそ・はちみつ・にんにく・生姜 スパゲティサラダ スパゲティ・胡瓜・マヨネーズ・かにかまぼこ・人参・砂糖・塩・こしょう Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン		592・680・751kcal ★ごはん ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ・ハヤシフレーク・人参・トマトピューレ・しめじ・トマトケチャップ・ウスターソース・米油・バター・にんにく・赤ワイン フルーツ白玉 黄桃缶・パイナップル缶・白玉（もち米粉・でんぷん）・みかん缶 福神漬汁 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩	
	1. 2年生	3. 4年生	5. 6年生																												
エネルギー	606 Kcal	670 Kcal	732 Kcal																												
たんぱく質	24. 8 g	27. 1 g	28. 6 g																												
しじつ	21. 6 g	23. 2 g	23. 6 g																												
しぼう エネルギー比	32. 0 %	31. 1 %	29. 0 %																												
えんぶん量	2. 3 g	2. 6 g	2. 9 g																												
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)																							
596・632・703kcal ★ごはん どさんこ汁 玉ねぎ・じゃが芋・豚肉・みそ・コーン・もやし・人参・バター・ごま油・にんにく・生姜 羽幌産たらのかレーフライ ★たら・パン粉・植物性たん白・塩・カレー粉・にんにく粉末・こしょう・乾燥人参・粉末チーズ・ウコン粉末・乾燥ほうれん草・サラダ油 もやしと小松菜のポン酢和え もやし・小松菜・ポン酢（しょう油・米酢・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・塩・醸造酢・オレンジ果汁・昆布だし・酵母エキス）・赤ピーマン		577・634・674kcal 七塔そうめん 冷麦・鶏肉・しょう油・人参・長ねぎ・二色かまぼこ・かつおぶし・油揚げ・みりん・酒・砂糖・塩・昆布・煮干し・干し椎茸 星のコロッケ じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・豚脂・乾燥マッシュポテト・塩・香辛料・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・植物油脂・水あめ・でん粉・サラダ油 パインスライス(1切れ) パイン缶		562・667・738kcal ★ごはん かき玉スープ 玉葱・卵・人参・しょう油・鶏がらだし・白いりごま・こしょう 豚肉のケチャップ甘酢炒め 豚もも肉・玉ねぎ・トマトケチャップ・しめじ・ピーマン・砂糖・片栗粉・しょう油・酒 にらまんじゅう (1. 2年生1ヶ・3年生以上2ヶ) キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・植物性たん白・しょう油・砂糖・ごま油・塩・香辛料・もち粉・植物油脂・水あめ・でん粉・粉末油脂		589・661・707kcal 背割ロッペパン にんじんのポターージュ 野菜ポターージュ用スーベース(牛乳・玉ねぎ・砂糖・油脂粉末・チキンエキス・小麦粉・バター・ビーフエキス・塩・酵母エキス・植物油脂・ミルポア・香辛料)・にんじんピューレー・パセリ ホットドック用ハンバーグ(1ヶ) 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・酵母エキス・塩・ぶどう糖・にんにくペースト・トマトペースト・香辛料・生姜ペースト・でんぷん・ フルーツサラダ パイン缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップクリーム（水あめ・砂糖・植物油脂・乳塩） Pケチャップ		625・667・738kcal ★ごはん すまし汁 豆腐・長ねぎ・★わかめ・かつおだし・みりん・酒・しょう油・塩 さばのみそ煮 さば・みそ・砂糖・片栗粉・発酵調味料 じゃが芋のとぼろあん じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・米油・かつおだし・片栗粉・しょう油・砂糖・みりん・枝豆																							
																															
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)																							
603・648・719kcal ★ごはん ミートボールカレー 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ジャワカレールウ・スペシャルカレールウ・バーモントカレールウ・ヨーグルト・米油・フルーツチャツネ・トマトケチャップ・バター・中濃ソース・コリアンダー・クミン ホタテ風味サラダ 大根・小松菜・ホタテ風味ほぐし身（魚肉・塩・ほたてエキス・粉末卵白・大豆たん白・でん粉・植物油脂・人参・米油・しょう油・りんご酢・砂糖 福神漬汁 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩		560・645・718kcal 広東ラーメン ラーメン・豚もも肉・白菜・もやし・チンゲン菜・人参・★昆布・煮干し・かつおぶし・鶏豚がら・しょう油・玉ねぎ・生姜・オイスターソース・片栗粉・塩・にんにく・こしょう タコでたこやき(1ヶ) かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・サラダ油・長ねぎ・生姜酢漬・砂糖・塩 Pチーズ ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム		688・723・794kcal ごはん みそ汁 大根・人参・油揚げ・みそ・かつおだし 塩ザンギ(2ヶ) 鶏肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・塩・小麦粉・キャノーラ油 なすと挽肉の炒め物 玉ねぎ・なす・豚肉・干し椎茸・みそ・米油・砂糖・みりん・しょう油・酒		598・701・743kcal 黒糖パン コーンスープ 牛乳・コーン・ホワイトソースフレーク・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ、 ポークビーンズ 豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・大豆・人参・トマト・トマトケチャップ・ベーコン・米油・砂糖・赤ワイン マカロニツナサラダ マカロニ・胡瓜・マヨネーズ・ツナ・人参・砂糖・塩・こしょう																									
																															
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)																							
		578・674・740kcal スパゲティミートソース スパゲティ・豚肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ ハムとキャベツのマリネ キャベツ・人参・ハム・りんご酢・砂糖・オリーブ油・塩 和梨ゼリー なし果汁・ぶどう糖・果糖・寒天		601・653・724kcal ★ごはん みそ汁 豆腐・みそ・長ねぎ・かつおだし・ふのり ビビンバ丼の具 豚肉・もやし・ほうれん草・人参・みそ・砂糖・しょう油・酒・米油・生姜・にんにく・コチジャン（みそ・砂糖・水あめ・ぶどう糖・発酵調味料・唐辛子・塩・米粉・にんにく・魚醤・大豆粉）・白いりごま 塩昆布和え 白菜・小松菜・塩こんぶ（こんぶ・しょう油・塩・砂糖）・ごま油・白いりごま		665・726・766kcal コッペパン ブラウンシチュー じゃが芋・玉ねぎ・豚もも肉・人参・ハヤシフレーク・ウスターソース・トマトピューレ・生クリーム・バター・米油 サクサクメンチカツ 豚肉・鶏肉・植物性たん白・玉ねぎ・パン粉・牛脂・豚脂・しょう油・ワイン・にんにく・砂糖・パン粉・小麦粉・水あめ・でん粉・粉末油脂・植物性たん白・塩・サラダ油 Pチョコクリーム 水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス		660・703・774kcal ★ごはん みそ汁 さつま芋・みそ・油揚げ・人参・かつおだし 鶏の照り焼き 鶏肉・しょう油・みりん・酒 ポテトサラダ じゃが芋・魚肉ソーセージ・胡瓜・マヨネーズ・コーン・人参・砂糖・塩・こしょう																							

◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。

◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用しています。

《こだわりの調味料》

- ・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。
- ・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。
- ・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。
- ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。
- ・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番しぼり。とても香りがよいのが特徴です。

地元食材の紹介

6日(月)
(羽幌産たら)

北るもい漁業協同組合

10日(金)
(焼尻産わかめ)

川上物産店

14日(火)
(利尻・苫前産昆布)

川上物産店

Let's study English♪

朝食は英語で何ていうの？

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

食育だより



きゅうしよくもくひょう の
* 給食目標 * 牛乳を飲もう！



牛乳は乳牛からしぼった乳(生乳)を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



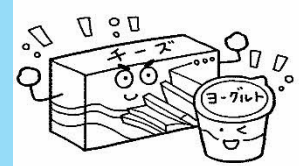
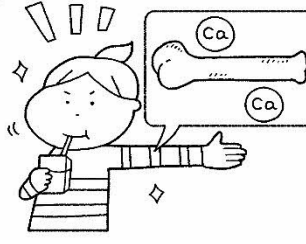
牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



10代のうちに！カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



世界各地ではチーズ、ヨーグルト、バターなど、さまざまな乳製品がつくられています。チーズは世界でもっとも種類が多い加工食品のひとつで、ヨーグルトは乳酸菌が豊富です。乳製品の特徴や栄養価を知り、食卓にもっと取り入れてみませんか。

牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1～2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。

つばみを食べる野菜 ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつばみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。

水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。

持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。

