

地元食材の紹介 1日(火) 8日(火) 29日(火) (利尻・苫前産昆布) 川上物産店 2日(水) 16日(水) 24日(木) (留萌産ピーマン) 門間農園 16日(水) (豚ジスカン) チューオースーパー 30日(水) (焼尻産わかめ) 川上物産店	1日(火) 595・674・717kcal 肉みそうどん うどん・豚ばら肉・豚もも肉・ごぼう・大根・人参・しめじ・長ねぎ・かつお・いわし・★昆布・みそ・しょう油・みりん・塩 チーズおかか和え キャベツ・ちくわ・チーズ・赤ピーマン・かつおぶし・マヨネーズ・しょう油 ミニもちもち揚げパン(1ケ) 小麦粉・ショートニング・砂糖・大豆油・塩・全卵粉・全粉乳・砂糖・イースト・大豆油	2日(水) 661・703・774kcal ★ごはん みそ汁 なす・厚揚げ・長ねぎ・かつおだし・みそ チンジャオロース 豚肩ロース・玉ねぎ・★ピーマン・人参・こめ油・にんにく・生姜・しょう油・オイスターソース・酒・砂糖・片栗粉 春巻き(1ケ) キャベツ・玉ねぎ・人参・豚肉・春雨・しょう油・ボークオイル・グラニュー糖・植物油脂・ボークミートペースト・ひじき・生姜・塩・オイスターソース・酵母エキス・乾燥パン酵母・香辛料・小麦粉・みりん・水あめ・でん粉・サラダ油	3日(木) 570・652・692kcal コッペパン コーンスープ コーンピューレ・ホールコーン・牛乳・ホワイトソースフレッシュ・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ チリコンカン 豚ひき肉・大豆水煮・人参・玉ねぎ・こめ油・にんにく・塩・こしょう・ハヤシフ레이크・デミグラスソース・トマトケチャップ・ウスターソース・チリパウダー ポテトサラダ じゃが芋・胡瓜・人参・ポークハム・ホールコーン・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう	4日(金) 659・703・774kcal ★ごはん みそ汁 豆腐・ふのり・長ねぎ・みそ・かつおだし 焼きといの具 鶏もも肉・玉ねぎ・人参・こめ油・砂糖・しょう油・みりん・生姜・卵・植物油脂・醸造酢・塩・かつお節 かぼちゃの挽肉フライ 南瓜・玉ねぎ・豚肉・砂糖・しょう油・パン粉・でん粉・豚脂・発酵調味料・ウスターソース・香辛料・小麦粉・植物油脂・サラダ油																								
	7日(月) 656・710・781kcal ★ごはん チキンカレー 鶏もも肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・バター・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワフ레이크・スペシャルカレーフ레이크・バーモントカレー・ヨーグルト・クミン・コリアンダー 福神漬 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 フルーツ白玉 もち米粉・パイン缶・黄桃缶・みかん缶	8日(火) 613・712・785kcal しょう油ラーメン ラーメン・豚もも肉・もやし・玉ねぎ・人参・なると・長ねぎ・かつお・いわし・★昆布・鶏豚から・生姜・塩・しょう油・オイスターソース・こしょう・にんにく はんぺんフライ 魚肉すり身(魚介類)・液卵白・植物油脂・発酵調味料・砂糖・塩・酵母エキス・パン粉・水あめ・コーンフラワー Pチーズ(1ケ) ナチュラルチーズ	9日(水) 627・674・745kcal ★ごはん みそ汁 さつま芋・油揚げ・人参・みそ・かつおだし 鶏肉のみそトマト煮 鶏もも肉・キャベツ・玉ねぎ・こめ油・にんにく・ダイスカットトマト・トマトピューレ・みそ・砂糖 大きな肉しゃうまい(1ケ) 鶏肉・豚肉・だけのこ・玉ねぎ・でんぷん・粉末卵白・しょう油・砂糖・塩・シーズニングオイル・オイスターソース・フイヨン・酒粕ペースト・えび醬・植物油脂・紅茶エキスパウダー・香辛料・ラード・チキンエキスパウダー・ボークエキスパウダー・カニエキス・エビエキス・小麦粉・大豆油	10日(木) 681・770・776kcal ミルクパン ブラウンシチュー 豚もも肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・こめ油・トマトピューレ・ウスターソース・ハヤシフ레이크・バター・生クリーム さくさくメンチカツ 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・牛脂・豚脂・しょう油・ワイン・にんにく・砂糖・香辛料・小麦粉・水あめ・でん粉・粉末油脂・塩 Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご	11日(金) 623・668・739kcal ★ごはん 豚汁 豚もも肉・豚ばら肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・つきこん・じゃが芋・こめ油・かつおだし・生姜・長ねぎ・みそ ますのみりん漬焼き マス・しょう油・砂糖・みりん・酒・でん粉・水あめ・発酵調味料・醸造酢 小松菜と炒り卵の和え物 小松菜・人参・しょう油・砂糖・卵・植物油脂・醸造酢・塩・かつお節																							
	14日(月) 557・692・763kcal ★ごはん みそ汁 玉ねぎ・白菜・人参・みそ・かつおだし 炒め鶏 鶏もも肉・人参・ごぼう・黒こんにゃく・いんげん・れんこん・里芋・ごま油・かつおだし・砂糖・酒・みりん・しょう油 お豆腐ナゲット(1.2年1ケ3年以上2ケ) 植物油・砂糖・水あめ・酵母エキス・塩・香辛料・発酵調味液・オニオンパウダー・小麦粉・でん粉・コーンパウダー・サラダ油	15日(火) 585・675・739kcal スパゲッティミートソース スパゲッティ・豚ひき肉・オリーブオイル・にんにく・玉ねぎ・人参・ダイスカットトマト・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레이크・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 ボークハム・キャベツ・人参・りんご酢・砂糖・塩・オリーブオイル とどやき(いちごクリーム) 小麦粉・卵・砂糖・植物油脂・全粉乳・いちご濃縮果汁	16日(水) 593・696・767kcal ごはん きのこのみぞれ汁 しめじ・えのき・なめこ・大根・油揚げ・みそ・かつおだし・長ねぎ 留萌名物! 豚ジスカン 豚ジスカン(豚肩ロース・しょう油・砂糖・りんご加工品・濃縮りんご果汁・にんにく・醸造酒・ごま・香辛料)・こめ油・もやし・玉ねぎ・★ピーマン ショーロンポー(1.2年1ケ3年以上2ケ) キャベツ・玉ねぎ・豚脂・豚肉・だけのこ水煮・しょう油・春雨・でん粉・椎茸・カニエキス調味料・砂糖・生姜・発酵調味料・植物油脂	17日(木) 587・677・720kcal バターパン ミネストローネ キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・オリーブオイル・にんにく・ダイスカットトマト・チキンコンソメ・塩・砂糖・こしょう・パセリ 照り焼きチキン 鶏もも肉・しょう油・みりん・酒 揚げじゃが芋のソテー ナチュラルカットポテト・サラダ油・玉ねぎ・ホールコーン・こめ油・しょう油・チキンコンソメ・こしょう Pミルク 果糖ぶどう糖液糖・砂糖・インスタントコーヒー・塩	18日(金) 647・697・768kcal ★ごはん ハヤシライス 豚もも肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・しめじ・こめ油・にんにく・トマトピューレ・トマトケチャップ・ウスターソース・ハヤシフ레이크・バター ホタテ風味サラダ 大根・小松菜・人参・シーグレースホタテほぐし身・しょう油・りんご酢・砂糖・塩・こめ油 スライスパン(1切れ) パイン缶																							
	21日(月) 敬老の日	22日(火) 休日	23日(水) 秋分の日	24日(木) 591・657・697kcal コッペパン ハリスーフ 玉ねぎ・人参・ひよこ豆・豚ひき肉・オリーブオイル・チキンコンソメ・トマトピューレ・砂糖・塩・こしょう・にんにく・クミン・パプリカパウダー・コリアンダー スペイン風オムレツ 鶏卵・フライドポテト・玉ねぎ・プロセスチーズ・ベーコン・牛乳・砂糖・でん粉・サラダ油・酢・塩・酵母エキス ペンのナポリタン ペンネ・ベーコン・玉ねぎ・★ピーマン・オリーブオイル・トマトケチャップ・こしょう・塩 Pチョコレートクリーム 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	25日(金) 600・662・733kcal ★ごはん いも団子汁 じゃがいも・でん粉・砂糖・鶏もも肉・大根・ごぼう・人参・しめじ・こめ油・かつおだし・しょう油・みりん・塩・長ねぎ うさぎのハンバーグ・Pソース 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・ぶどう糖・塩・トマトペースト・酵母エキス・香辛料・にんにくペースト・しょう油・生姜 きんぴらごぼう ごぼう・人参・こめ油・酒・砂糖・しょう油・みりん・ごま油・白いりごま 十五夜デザート うんしゅうみかん果汁・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・ぶどう糖・水あめ・粉末油脂・寒天・レモン果汁																							
	28日(月) 600・653・724kcal ★ごはん みそ汁 なす・キャベツ・みそ・かつおだし・長ねぎ すき焼き風煮物 豚肩ロース・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白滝・長ねぎ・こめ油・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし 青のいコンソメポテト ナチュラルカットポテト・サラダ油・チキンコンソメ・青のり・塩	29日(火) 637・704・747kcal カレーうどん うどん・油揚げ・豚もも肉・玉ねぎ・人参・バーモントカレー・カレー粉・クミン・コリアンダー・しょう油・みりん・砂糖・かつお・いわし・★昆布・片栗粉 北海道産チーズ入りちくわ磯辺 揚げ(2ケ) 魚肉・植物油脂・ナチュラルチーズ・塩・小麦粉・水あめ・青さ・卵黄粉・大豆粉・ぶどう糖・砂糖・塩・でん粉・大豆たん白・豚脂・サラダ油 Pミニ味付き小魚 かたくちいわし・砂糖・しょう油・ごま	30日(水) 601・639・710kcal ★ごはん すまし汁 豆腐・★わかめ・長ねぎ・しょう油・塩・酒・みりん・かつおだし さばのみそ煮 さば・味噌・砂糖・発酵調味料・でん粉 肉じゃが 豚肩ロース・じゃが芋・人参・玉ねぎ・こめ油・白滝・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし	◆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>615 Kcal</td><td>685 Kcal</td><td>745 Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>25.1 g</td><td>27.6 g</td><td>28.9 g</td></tr><tr><td>しじ</td><td>23.2 g</td><td>25.5 g</td><td>25.8 g</td></tr><tr><td>しじ</td><td>33.9 %</td><td>33.5 %</td><td>31.1 %</td></tr><tr><td>えんぶん量</td><td>2.1 g</td><td>2.4 g</td><td>2.5 g</td></tr></table>			1.2年生	3.4年生	5.6年生	エネルギー	615 Kcal	685 Kcal	745 Kcal	たんぱく質	25.1 g	27.6 g	28.9 g	しじ	23.2 g	25.5 g	25.8 g	しじ	33.9 %	33.5 %	31.1 %	えんぶん量	2.1 g	2.4 g
	1.2年生	3.4年生	5.6年生																									
エネルギー	615 Kcal	685 Kcal	745 Kcal																									
たんぱく質	25.1 g	27.6 g	28.9 g																									
しじ	23.2 g	25.5 g	25.8 g																									
しじ	33.9 %	33.5 %	31.1 %																									
えんぶん量	2.1 g	2.4 g	2.5 g																									

食育だより



きゅうしょくもくひょう
* 給食目標 *
やさい た
野菜を食べよう！



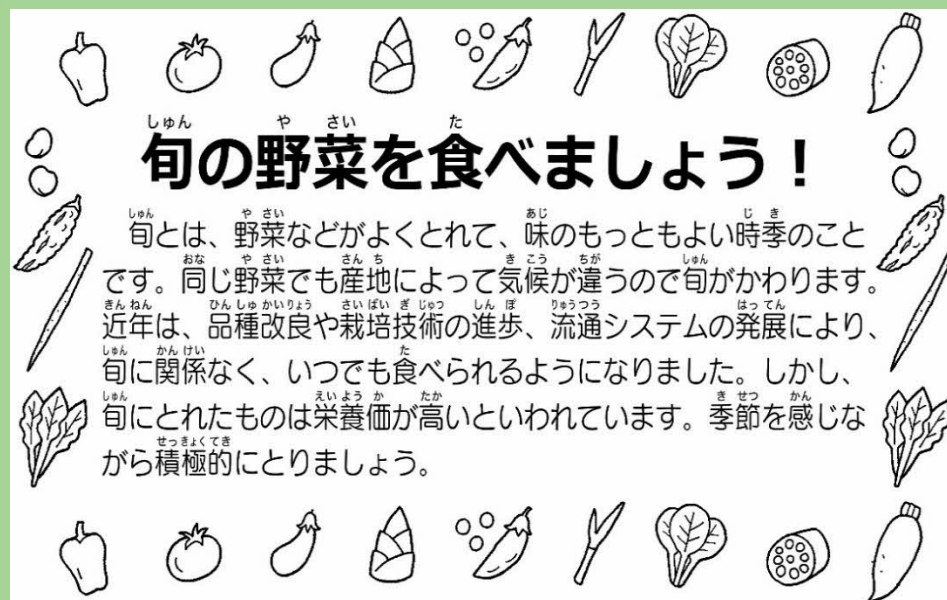
野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。



好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや加熱方法などをかえてみるのもよいでしょう。



Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



留萌市教育委員会

こんげつ こんだて
今月の献立メモ

- 2日(水) なすはスポンジのような構造をしているため、味がしみこみやすく、組み合わせた素材のうま味やだしを吸収してくれます。
- 4日(金) 南瓜はベータカロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。ベータカロテンは体の中でビタミンAにかわって、皮ふや粘膜を守ってくれる働きがあります。かぜの予防に役立ちます。
- 9日(水) さつまいもは、でん粉と食物せんいが豊富な野菜です。腸まで届いたヤラピンという成分が腸の動きを活発にしてくれます。
- 11日(金) 小松菜はカルシウムが多い野菜で有名です。骨づくりを助ける栄養と、貧血予防を助ける栄養が豊富な葉物野菜です。牛乳が苦手な人は小松菜からカルシウムをとることをおすすめします。
- 14日(月) さやいんげんは熟す前のいんげん豆をさやごと食べる野菜です。ベータカロテンや骨の健康に役立つビタミンKを含んでいます。
- 15日(火) キャベツには傷んだ胃の粘膜を元に戻したり、胃液を抑えるビタミンUが多く含まれています。キャベツから発見されたビタミンで、キャベジンともいわれていて胃腸薬に配合されています。
- 16日(水) 食物せんいが豊富なきのこには、しめじ、えのき、なめこなどがあります。きのこを食べると腸の動きがよくなって、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。
- 18日(金) 大根は食べる場所によって甘みや辛みが違います。根の先は辛みが強く、漬物やみそ汁にするとよく、葉に近いほうは甘みが強いのでサラダなどにするとおいしく食べられます。
- 24日(木) ピーマンはビタミンCが豊富で、シミ、そばかすの予防に役立ちます。熱に強いので炒め物で食べるのがおすすめです。ビタミンPというビタミンもあり血管を強くする働きがあります。
- 25日(金) 今年のお月見は25日です。お団子やススキを飾って秋の収穫の感謝や豊作への願いを表します。今日の給食はお月見献立になっています。

ちよいと足して 野菜をとろう

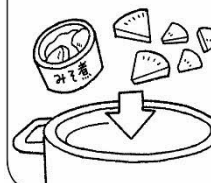
家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとるようにしましょう。

カップめん+野菜



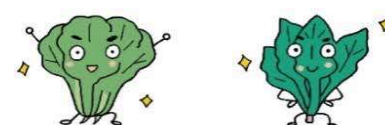
ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

カルシウムが多いのはどっち？
こまつなvsほうれんそう



成長期の子もたちに大切なカルシウムが多いのは、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうの約3.5倍もカルシウムが含まれています。そのほか、β-カロテンやビタミンC、鉄も含まれています。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



消化を助ける酵素がある
だいこん

だいこんの根の部分には、いろいろな酵素が含まれていて、炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。胃もたれや、胸焼けの予防・改善に役立ちます。

