

間食のとり方について

間食とは、3食の食事ではとりきれない栄養を補う食事のことをいいます。それだけでなく、気分をリフレッシュし、食べる楽しみにもなります。しかし、とり方を間違えると食事が食べられず栄養が偏り、虫歯や生活習慣病を招く危険性があります。

～間食を上手にとるために！～

〈時間を決めて食べる〉

- 食事の前は避ける（十分な食事がとれないと栄養が偏ります）
- 就寝前も避ける（消化が悪くなり、睡眠の質も低下します）

〈量を決めて食べる〉

- 200kcalを目安にする
- 栄養成分表示も参考に

〈内容〉

- 普段の食事では不足しがちな栄養素を補えるものにしましょう。ビタミンやミネラルが豊富な乳製品や果物などがおすすめです。
- 甘いもの・スナック菓子・清涼飲料水は、最初に量を決めてほどほどにしましょう。

1月 予定献立表

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
16水	オーマカレ 米 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート		シーザーサラダ ブロッコリー にんじん キャベツ ハム ドレッシング(卵 チーズなど乳成分を含む)		牛乳	
17木	三色ごぼうごはん 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 生姜 えだまめ	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さんまの塩焼き さんま	大根サラダ きゅうり 大根 にんじん かつお節 ドレッシング(玉ねぎ チーズ エキス レモン し いたけ にんにく 生姜 魚介エキス)	牛乳	
18金	あずきパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 小豆	ミートボールのスープ 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 にんじん はくさい チンゲン菜 コンソメ	スパイシーチキン 鶏肉 シーズニングスパイス	みかんゼリー みかんゼリー(みかん果汁) ナタデココ	牛乳	
21月	ごはん 米	なめこのみそ汁 なめこ水煮 豆腐 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豆腐入り和風ハンバーグ 豚ひき肉 豆腐 たまねぎ 生姜 牛乳 パン粉 卵	ほうれん草のしらすあえ ほうれん草 にんじん もやし ちりめん ごま	牛乳	
22火	しょうゆラーメン 中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ 鳳凰醤油(豚・鶏ガラスープ ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま)		大塚かぼちゃ かぼちゃ 米油 水あめ ごま	中華あえ もやし きゅうり にんじん きくらげ アーモンド	牛乳	
23水	ごはん 米	八宝菜 豚肉 えび いか あさり にんじん たまねぎ はくさい いんげん チンゲン菜 えのき とうもろこし オイスターソース	ぎょうざ 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 たら たまねぎ ごま油 オイスターソース 卵白粉)	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ごま ごま油	牛乳 ぎょうざ 小・中2個 幼・保1個	
24木	五穀ごはん 米 ひじき まいたけ にんじん 油揚げ 豚ひき肉 かつおエキス 昆布エキス	菜類のみそ汁 にんじん ごぼう 長ねぎ 里芋 大根 かつお節 かつおエキス 昆布エキス	厚焼きたまご 卵	燗あえ ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	大正12年
25金	たまごパン 小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ポタージュスープ じゃがいも たまねぎ パセリ 牛乳 コンソメ 生クリーム パター	コロカケ コロカケ(じゃがいも 小麦粉 たまねぎ 牛肉 パン粉) 米油	ゆでキャベツ キャベツ にんじん	牛乳	昭和25年
28月	ごはん・ふりかけ 米 ふりかけ(わかめ ひじき かつお節 梅 昆布エキス)	豆腐のすまし汁 豆腐 大根 みつば にんじん かつお節 かつおエキス こんぶエキス	鮭の塩焼き 鮭	葉の漬物 小松菜 にんじん かつおエキス 昆布エキス 煮干エキス	牛乳	明治22年
29火	カレーうどん ゆでうどん 鶏肉 にんじん たまねぎ 小松菜 長ねぎ しめじ ケチャップ カレールウ(米粉 トマト たまねぎ にんにく) カレー粉 かつお節 かつおエキス		キャベツのサラダ キャベツ にんじん きゅうり	もも もも(缶)	牛乳	昭和40年
30水	ごはん 米	けんちん汁 じゃがいも 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう かつお節 かつおエキス 昆布エキス	あじフライ あじフライ(あじ パン粉 小麦粉) 米油	脱脂粉乳入りミルクアリン ミルクプリン(練乳 脱脂粉乳 砂糖)	牛乳	昭和30年
31木	枝豆ごはん 米 えだまめ 米サラダ油 かつおエキス 昆布エキス	横菜汁 大根 にんじん れんこん こんにやく 長ねぎ ごぼう 煮干エキス かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鶏肝湯のみそ炒め 鶏肉 米油 なす キャベツ いんげん たまねぎ	大根とツナのサラダ 大根 きゅうり にんじん カットわかめ ツナ	牛乳	

★1月24日(木)から30日(水)までの1週間は、「全国学校給食週間」です★

学校給食は明治22年に始まりました。戦争により中断されていた時代もありましたが、戦後は米国から給食物資の寄贈を受け、再び給食の提供が始まりました。学校給食の意義や役割について理解を深めることを目的として「全国学校給食週間」が始まりました。

→ 昔の献立です

2月 予定献立表

～1、2月の浦幌産食材～
豆腐 牛乳 じゃがいも

→ リクエストメニュー1～3位です！

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1金	チョコチップパン 小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チョコレート	野菜たっぷりポトフ ウインナー えだまめ たまねぎ にんじん じゃがいも とりがら コンソメ	しゃぶしゃぶサラダ 豚肉 キャベツ にんじん もやし ごまドレッシング(ごま)	節分豆 節分豆(大豆 黒糖)	牛乳	節分献立
4月	ごはん 米	かきたま汁 にんじん ほうれん草 えのき つと かつお節 卵 かつおエキス	さんまの生煮え さんま 生姜	さんひらごぼう 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳	
5火	担々麺 中華めん 豚ひき肉 生姜 にんじん チンゲン菜 長ねぎ 担々スープ(豆板醤 魚介エキス ごま) ねりごま ごま油		イカ千切りソース いか 小麦粉 ベーキングパウダー 米油 たまねぎ 生姜 にんにく パセリ ケチャップ タバスコ トウバンジャン	中華サラダ キャベツ きゅうり にんじん ハム はるさめ ごま油 豆板醤	牛乳	
6水	ごはん 米	大根のみそ汁 大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	豚肉とごぼうのつくね 豚ひき肉 ごぼう 生姜 卵	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
7木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	鶏肉煮 鶏肉 じゃがいも こんにやく 生揚げ ごぼう にんじん たけのこ かつおエキス 昆布エキス ごま油	いんげんのゴマみそあえ さやいんげん もやし しめじ ごま	みかん みかん	牛乳	
8金	コッパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 パター 食塩	トマトシチュー ペースト ヨーグルト たまねぎ にんじん 小麦粉 ウスターソース ケチャップ にんにく ドミグラスソース(小麦粉 生揚げ トマト 玉ねぎ 片栗粉 エキス りんご(含む))	鶏肉のしもん焼き 鶏肉 生姜 レモン汁 パセリ	ポテトサラダ じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
12火	ミートソースパグディ スパゲティ たまねぎ にんじん 豚ひき肉 マッシュルーム ビーマン セロリ にんにく ケチャップ ドミグラスソース(小麦粉 牛乳 トマト 玉ねぎ ポークエキス りんご(含む)) ウスターソース 粉チーズ パター		ささみとコーンのサラダ ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	ガトーショコラ ガトーショコラ(米粉 豆乳 ココアパウダー カカオマス)	牛乳	バレンタインデー献立
13水	ごはん 米	いも団子汁 いも団子(じゃがいも) にんじん だいこん 長ねぎ 油揚げ ごぼう かつお節 かつおエキス 昆布エキス	彩り生煮焼き 豚肉 たまねぎ にんじん えだまめ 生姜 水あめ ごま	えのきのごまあえ えのき ほうれん草 にんじん ごま	牛乳	
14木	たけのこごはん 米 たけのこ 油あげ 水あめ 魚介エキス	さつまい 鶏肉 さつまいも こんにやく にんじん ごぼう 長ねぎ かつお節 かつおエキス	五目たまご焼き 卵焼き(卵 にんじん たまねぎ ほうれん草 豚肉 干しいたけ 魚介パウダー)	ほうれん草のおひたし ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
15金	バターパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 食塩 パター	コンソメスープ たまねぎ セロリ にんじん じゃがいも 長ねぎ コンソメ	たらすのスパイス焼き たら シーズニングスパイス パン粉 オリーブ油	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	
18月	ごはん 米	すまし汁 豆腐 枝豆団子(たら 枝豆) コーン団子(たら コーン) ほうれん草 かつお節 干しいたけ かつおエキス 昆布エキス	さけフライ さけ 卵 小麦粉 パン粉 米油	白菜のごまみそあえ 白菜 もやし にんじん ごま	牛乳	
19火	五目うどん ゆでうどん 鶏肉 ほうれん草 長ねぎ たけのこ にんじん つと 干しいたけ とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし		ポテトのチーズ煮 じゃがいも ベーコン チーズ パセリ パター コンソメ	ヨーグルトあえ みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	牛乳	
20水	ごはん 米	ワンタンスープ 肉入りワンタン(小麦粉 豚肉 たまねぎ 卵白 植物油) にんじん 長ねぎ もやし とりがら	春巻き 春巻き(キャベツ たまねぎ にんじん 豚肉 はるさめ 長ねぎ ひじき 生姜) 米油	アーモンドあえ ほうれん草 もやし ごま アーモンド	牛乳	
21木	ピザ 米 豚ひき肉 メンマ にんじん 生姜 にんにく ごま油 もやし ほうれん草 豆腐 ごま	春雨スープ 春雨 にんじん 白菜 いんげん ベーコン とりがら	肉しょうまい しょうまい(豚肉 たまねぎ 鶏肉 ごま油 しょうが 小麦粉)	キャベツの甘酢あえ キャベツ ごま	牛乳 しょうまい 小・中2個 幼・保1個	
22金	ミルクペーパーパン 小麦粉 ショートニング 卵 イースト 牛乳 パター マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖	白菜のクリーム煮 白菜 たまねぎ にんじん パセリ ベーコン えだまめ 牛乳 パター 小麦粉 生クリーム コンソメ	みそカツ 鶏肉 卵 小麦粉 パン粉 米油	マカロニサラダ マカロニ にんじん きゅうり マヨネーズ	牛乳	
25月	ごはん 米	肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらす えだまめ かつおエキス 昆布エキス	さばのみそ煮 さば 生姜	葉おひたし ほうれん草 もやし 佃煮(かえり ごま かつお節 昆布 桜えび)	牛乳	
26火	焼きそば 蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんご(含む))		きなこポテト じゃがいも きなこ	杏仁豆腐 杏仁豆腐(水あめ 練乳 乳製品を含む) バイン(缶)	牛乳	
27水	チキンカレー 米 小麦粉 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ ウスターソース 香辛料 小麦粉 パター はちみつ		カラフルカレー コーン にんじん さやいんげん ベーコン パター		牛乳	
28木	わかめごはん 米 米サラダ油 わかめごはんの素	ねぎたま汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 卵 かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほっけの塩焼き ほっけ	白菜のおひたし 白菜 もやし かつお節	牛乳	

★材料の都合で、献立の一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

★リクエストメニューは3月にも登場する予定です。

1月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー648kcal(640) たんぱく質24.7g(24) 脂質21.3g(22)
中学校	エネルギー779kcal(820) たんぱく質28.8g(30) 脂質24.1g(27)

2月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー649kcal(640) たんぱく質24.9g(24) 脂質21.9g(22)
中学校	エネルギー781kcal(820) たんぱく質29.0g(30) 脂質25.1g(27)