

# 給食だより

No.10  
平成27年3月

浦幌町立学校給食センター

微量栄養素について考えよう

## ビタミンB<sub>2</sub>

ビタミンB<sub>2</sub>は脂質を中心に、たんぱく質、糖質などを分解し、エネルギーに変えたり皮ふや粘膜を正常に保つ働きがあります。

また、「発育のビタミン」とも呼ばれ、細胞を再生したり新しく生まれ変わるときに必要なビタミンです。

### ビタミンB<sub>2</sub>が不足すると

皮ふ炎、口内炎、口角炎、目や鼻などの炎症が起きたり、発育不良や疲れがとれにくくなります。



口角炎・口内炎



皮ふ炎



成長障害



疲れやすい

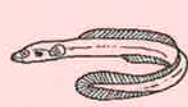
### ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品



レバー



卵



うなぎ



牛乳



チーズ



アーモンド



納豆

※ 動物性食品に多く含まれますが、緑黄色野菜やきのこ類にも含まれています。

## 祝卒業

おめでとうございます



給食センターでは、勉強やスポーツを一生懸命がんばっているみなさんの「心と体の栄養」となるよう、おいしい給食作りに取り組んできました。中学校3年生のみなさんは3月で最後の給食です。卒業しても「食べる」ことを大切にしてくださいね。

給食費は毎月25日が納入期限です。忘れず、おくれず納入願います。

## 3月 予定献立表

～今月の満産産食材～  
牛乳 豆類 ジャがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
2月	ちらしずし	すまし汁	春巻き	小松菜のごまあえ	牛乳	小・中学校 手巻き用のり(4枚)がつきます
	米 にんじん 若鶏肉 枝豆 たけのこ 米油 のり	高野豆腐 えび団子(えび・すけそうだら・玉ねぎ・パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	小麦粉(皮) 玉ねぎ 豚ひき肉 春菊 にんじん	小松菜 もやし ごま	牛乳	
3火	坦々麺(たんたんめん)		中華サラダ	すだちゼリー	牛乳	
	中華めん 豚ひき肉 しょうが メンマ もやし にら 長ねぎ 白菜 ごま ごま油 坦々麺スープ(ごま チキンエキス ポークエキス アーモンド コチュジャン ラージャン にんにく しいたけエキス こんぶエキス 香辛料)		キャベツ にんじん きゅうり ポークハム 春雨 ごま油 トウバンジャン	水あめ すだち果汁 寒天	牛乳	
4水	ごはん	うずらの卵スープ	さばのたつたあげ	野菜のすみぞあえ	牛乳	
	米	うずら卵 にんじん チンゲン菜 もやし 干しいたけ とりがら 中華スープのもと	さば しょうが 小麦粉 でん粉 米油	ちくわ ちりめん(えび・かに含む) キャベツ ほうれん草 とうもろこし ごま	牛乳	
5木	わかめごはん	みそ汁	あつやきたまご	切り干し大根のピリからいため	牛乳	
	米 わかめごはんのもと 米油	ぶなしめじ 玉ねぎ 長ねぎ ジャがいも 煮干し かつおエキス 昆布エキス	卵	切干大根 にんじん 豚肉 昆布 ごま油	牛乳	
6金	ミルクベビーパン	チンゲン菜のクリーム煮	ガーリックチキン	キャベツとコーンのサラダ	ジュア	
	小麦粉 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖 牛乳	チンゲン菜 えび ほうたけ 枝豆 玉ねぎ にんじん バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ 白ぶどう酒	若鶏肉 バジル にんにく 白ぶどう酒 オリーブ油	キャベツ とうもろこし りんご チーズ マヨネーズ ヨーグルト 米油	脱脂粉乳 砂糖 クリーム 乳酸Ca	
9月	ドライカレー		ヨーグルトあえ	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ
	米 豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 ピーマン 玉ねぎ にんじん しょうが セロリー 米油 にんにく 小麦粉 トマトケチャップ バター 香辛料 コンソメ 赤ぶどう酒		みかん(缶) 黄桃(缶) バイン(缶) ヨーグルト りんご	チーズ	牛乳	
10火	五目うどん		ポテトのチーズ煮	ドレッシングサラダ	牛乳	
	うどん 若鶏肉 なたも にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ たけのこ かつおエキス 昆布エキス とりがら		ジャがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	鶏ささみ肉 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 米油 ごま	牛乳	
11水	ごはん	豚汁	鮭のフライ タルタルソース	いぞあえ	牛乳	フライには タルタルソース がつきます
	米	豚肉 こんにやく とうふ ジャがいも にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが 煮干し かつおエキス 昆布エキス	鮭 卵 小麦粉 パン粉 タルタルソース(油・ピクルス・卵・レモン果汁・香辛料) 米油	ほうれん草 もやし のり	牛乳	
12木	ピビンバ	わかめスープ	といしゃぶサラダ	プリン	牛乳	
	米 豚ひき肉 メンマ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれん草 とうふ カレー粉 ごま油	わかめ 干しいたけ 長ねぎ はくさい とりがら コンソメ 中華スープのもと	鶏ささみ肉 水菜 キャベツ ごま オリーブ油 りんご酢	水あめ 練乳 卵 脱脂粉乳 ショートニング	牛乳	
13金	たまごパン	チキンシチュー	枝豆サラダ	アーモンドフィッシュ	牛乳	
	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	ジャがいも 玉ねぎ にんじん 若鶏肉 とうもろこし 米油 小麦粉 バター 牛乳 コンソメ 生クリーム 白ぶどう酒	もやし 枝豆 ポークハム ひじき ごま ごま油	アーモンド 小魚	牛乳	
16月	ごはん	おでん	さんまのしょうが煮	おひたし	牛乳	
	米	こんにやく うずら卵 がんもどき(大豆・にんじん・ごぼう・やまいも粉・昆布・なたね油) ちくわ 大根 ふき 昆布 かつお節	さんま しょうが	はくさい ほうれん草 かつお節	牛乳	
17火	シーフードスパゲッティ		チーズフライドポテト	オーロラサラダ	牛乳	
	スパゲッティ 米油 えび いか あさり にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく セロリー コンソメ		ジャがいも 粉チーズ 米油	キャベツ きゅうり 水菜 とうもろこし マヨネーズ トマトケチャップ	牛乳	
18水	ごはん	さつまい	たらのマヨネーズ焼き	えのきのごまあえ	牛乳	
	米	豚肉 油揚げ 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	たら 粉チーズ マヨネーズ	えのきたけ ほうれん草 にんじん ごま	牛乳	
19木	きのこごはん	みそ汁	ささみのまるごとみそカツ	野菜いづくだに	牛乳	
	米 ごぼう ぶなしめじ 干しいたけ ちりめん(えび・かに含む) 油揚げ 米油	わかめ 長ねぎ にんじん とうふ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	鶏ささみ肉 卵 小麦粉 パン粉 米油	ほうれん草 もやし つくだに(小魚・ごま・昆布・桜えび)	牛乳	
20金	黒糖パン	ポトフ	ポークソテー	ブロッコリーのおかかあえ	牛乳	
	小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ウインナー キャベツ 玉ねぎ にんじん ジャがいも とりがら コンソメ	豚肉 玉ねぎ ウスターソース トマトケチャップ	ブロッコリー かつお節	牛乳	
23月	ごはん	かきたま汁	さんまのねぎソースかけ	いんげんのごまみそあえ	牛乳	
	米	ほうれん草 えのきたけ にんじん 高野豆腐 なたも 卵 かつお節	さんま 米油 玉ねぎ 長ねぎ にんにく ごま ごま油	さやいんげん もやし ぶなしめじ ごま	牛乳	
24火	みそラーメン		さつまいものオレンジ煮	中華あえ	牛乳	
	中華めん つと 豚肉 メンマ もやし 長ねぎ 白菜 ラード しょうが ごま油 豚・とりがら にんにく トウバンジャン ごま みそ		さつまいも オレンジ果汁	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳	

★ 材料の都合で、献立を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。

	3月 栄養価平均値(基準値)
小学校	エネルギー656kcal(640) たんぱく質26.3g(24)
中学校	エネルギー790kcal(820) たんぱく質31.0g(30)