



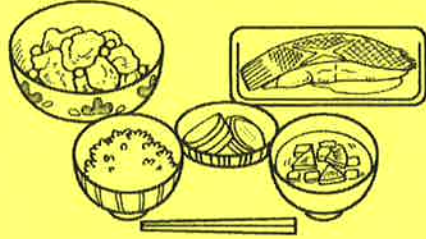
No.9 平成28年1・2月

浦幌町立学校給食センター

和食について考えよう

「和食」は、日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目を浴びています。日本が世界の中でも長寿国なのは、和食を基本とした食生活にその一因があると言われています。

一汁三菜



【和食のすすめ】

- ・米飯を中心に、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物などさまざまな食品を組み合わせてとりましょう。
- ・旬の食材を使いましょう。
- ・煮る、焼く、蒸すなど調理方法を工夫しましょう。

1月 予定献立表

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
13水	ごはん 米	うずら卵のスープ	チーズ春巻き	ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳	
14木	梅入りごはん 米 梅干し ちりめん	さつまい	ほっけのピリッと焼き	えのきのごまあえ	牛乳	
15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	パンフキンスープ	グリルチキン	ささみとコーンのサラダ	牛乳	
18月	ドライカレー 米 バター カレー粉 豚ひき肉 生姜 にんにく セロリ たまねぎ にんじん 大豆 ビーマン 小麦粉 ウスターソース 中濃ソース(りんご含む) ケチャップ 香辛料	マンゴーミルクデザート	チーズ(中)	チーズ	牛乳	チーズは 中学校のみ
19火	坦々麺 中華めん 坦々麺スープの素(チキンエキス ポークエキス ごま アーモンド しいたけ エキスパウダー含む) 豚ひき肉 生姜 メンマ もやし たら 長ねぎ 白菜 ごま ごま油	シーフードサラダ	ゼリー	ゼリー	牛乳	
20水	ごはん 米	すき焼き	ごぼうの甘からめ	季節の果物	牛乳	いよかん 1人1/4個
21木	玄米ごはん 米 玄米	すまし汁	ミートローフ	切り干し大根のピリ辛炒め	牛乳	
22金	黒糖パン 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	キャベツとじゃがいものスープ	蒸し鶏のあまみそがけ	ビーンズサラダ	牛乳	
25月	ごはん 米	みぞ汁	しょうが焼き	ひじきの炒め煮	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 えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんご含む)	イカチリソース	ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ	牛乳	
27水	ごはん 米	豚キムチ汁	たらのマヨネーズ焼き	小松菜のごまあえ	牛乳	
28木	わかめごはん 米 わかめごはんの素 米サラダ油	沢煮輪	さばのみぞ煮	五目ひじき	牛乳	
29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	イタリアンスープ	ささみのマスタードフライ	チンゲン菜ときこのサラダ	牛乳	

1月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー658kcal(640) たんぱく質28.9g(24) 脂質21.1g(22)
中学校	エネルギー801kcal(820) たんぱく質34.1g(30) 脂質24.6g(27)

2月 予定献立表

～1、2月の満期産食材～
豆類 牛乳 じゃがいも

☐ →リクエストメニューです！

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1月	ごはん 米	ズルコギ	しょうまい	もやしのナムル	牛乳	しょうまい 小・中2個 幼・保1個
2火	ミートスパゲティ 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 牛脂 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 バター	カレーポテト	カレーポテト	ズイン	牛乳	
3水	ごはん 米	豚汁	さんまの塩焼き	きんぴらごぼう	牛乳	
4木	ピピンバ 米 豚ひき肉 メンマ にんじん 生姜 にんにく もやし ほうれん草 豆腐 ごま ごま油 カレー粉	わかめのみぞ汁	ほっけの塩焼き	アーモンドあえ	牛乳	
5金	あげパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 粉末アーモンド 米油	白菜とベーコンのスープ	しゃぶしゃぶサラダ	ゼリー	牛乳	
8月	チキンカレー 米 大豆 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ	杏仁ミルクデザート	チーズ(中)	チーズ	牛乳	チーズは 中学校のみ
9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 にんにく ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ 鳳凰風油(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)	スイートポテトコロッケ	中華サラダ	中華サラダ	牛乳	
10水	ごはん 米	マーボー豆腐	切り干し大根のナムル	切り干し大根のナムル	牛乳	
12金	チーズパン 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 チーズ	春雨スープ	チキンのスパイス焼き	ポテトサラダ	牛乳	
15月	ごはん 米	みぞおでん	鮭の焼きつけ	磯あえ	牛乳	
16火	カレーうどん ゆでうどん 鶏肉 小松菜 たまねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ カレー粉 ケチャップ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	大芋いも	季節の果物	季節の果物	牛乳	
17水	ごはん 米	小松菜のみぞ汁	和風ハンバーグ	大根サラダ	牛乳	
18木	えびピラフ 米 コンソメ バター えび たまねぎ にんじん ビーマン コーン	コンソメスープ	たらのもニエル	大豆のサラダ	牛乳	
19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	野菜スープ	鶏のからあげ	えだまめサラダ	牛乳	からあげ 小・中2個 幼・保1個
22月	ごはん 米	肉じゃが	さばのごまだれ焼き	白菜のおひたし	牛乳	
23火	どんこつラーメン 中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま油 九州ラーメンスープ(豚・鶏がらスープ にんにく 野菜エキス 魚介エキス ゼラチン)	ポテトのチーズ煮	フルーツあえ	フルーツあえ	牛乳	
24水	ごはん 米	きのこ野菜のスープ煮	ほっけのフライ	もやしとささみのあえもの	牛乳	
25木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	つみれ汁	厚焼きたまご	三色おひたし	牛乳	
26金	クリームパン 小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	ウインナーのスープ	鶏肉のカレーもニエル	大根とツナのサラダ	牛乳	
29月	ターメリックライス 米 バター カレー粉	ポークビーンズ	ささみとコーンのサラダ	ささみとコーンのサラダ	牛乳	

2月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー670kcal(640) たんぱく質26.4g(24) 脂質22.7g(22)
中学校	エネルギー817kcal(820) たんぱく質31.3g(30) 脂質26.6g(27)