



No.9 平成30年1・2月 浦幌町立学校給食センター

### バランスの良い食事

主食：主菜：副菜の割合が、3：1：2になるように献立を考えると栄養バランスの良い食事になると言われています。

- 主食：米・パン・麺など炭水化物を多く含むもの。体を動かすエネルギー源になります。
主菜：魚・肉・卵・豆などたんぱく質を多く含むもの。骨や筋肉などをつくるものになります。
副菜：野菜・果物などビタミンやミネラルを多く含むもの。体の調子を整えます。

### 1月 予定献立表

Table with columns: 日曜, 主食, 汁物, 主菜, 副菜, 牛乳, 備考. Contains daily menu items for January from the 15th to the 31st.

★1月24日(水)から30日(火)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。浦幌町立学校給食センターでは、「学ぼう！食べよう！給食の歴史」をテーマに昔の給食を再現します。この機会に給食の内容について学級や家庭で話題にいただけると幸いです。 →昔の献立です

→リクエストメニュー1~3位です！

### 2月 予定献立表

~1、2月の清潤産食材~ 豆類 牛乳 じゃがいも

Table with columns: 日曜, 主食, 汁物, 主菜, 副菜, 牛乳, 備考. Contains daily menu items for February from the 1st to the 28th.

★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。

★リクエストメニューは3月にも登場する予定です。

※1月24日の給食には味付のりがつきます。(1袋5枚入り)ご飯がすすむように添付しますが、明治22年頃には提供されていませんでした。

Table with columns: 1月 栄養価平均値(基準値), 小学校, 中学校. Lists nutritional values for January.

Table with columns: 2月 栄養価平均値(基準値), 小学校, 中学校. Lists nutritional values for February.