

# 2月のよていこんだて



給食費口座振替日：2月25日（火）

令和6年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>3</b> 625 / 824 kcal スライスパン いちごジャム ★ 鬼退治チゲスープ いわしのカリカリフライ ★ 節分豆サラダ 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 いわしのカリカリフライ 黒砂糖パン ごま油 油 じゃがいも エッグゲアマヨネーズ にら はくさい だいこん にんじん 白菜キムチ 枝豆 コーン	<b>4</b> 642 / 748 kcal ごはん ひじきばっぱ ★ 鶏根菜汁 和風きんぴら包み焼き 春菊の胡麻和え 牛乳 鶏肉 和風きんぴら包み焼き ごはん ごま 三温糖 じゃがいも だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ もやし 春菊	<b>5</b> 605 / 777 kcal バターロールパン 海鮮スープ ★ ベーコン肉じゃが いよかん 牛乳 豚肉 いか えび ベーコン バターロールパン でんぷん じゃがいも 油 三温糖 はくさい 椎茸 にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ コーン いよかん	<b>6</b> 737 / 882 kcal 持参おにぎり ★ ごまみそラーメン ★ 豚肉と大根の生姜炒め 牛乳 豚肉 ラーメン ごま 油 三温糖 もやし ながねぎ だいこん にんじん しょうが	<b>7</b> 653 / 759 kcal タコライス（ごはん） ★ コンソメスープ ★ （ミートソース） （キャベツソテー・チーズ） 牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー チーズ ごはん オリーブ油 三温糖 油 じゃがいも たまねぎ にんじん きゃべつ コーン ブロッコリー
<b>10</b> 630 / 761 kcal ソフトフランスパン 白菜と鶏肉のスープ エビフライ ★ ペンネのポロネーゼ 牛乳 鶏肉 豚肉 イカリングフライ 大豆 ソフトフランスパン 油 ペンネ オリーブ油 三温糖 にんじん たまねぎ はくさい	<b>11</b> / kcal 建国記念の日 ごはん ★ ハヤシライス 白菜とささみのサラダ ハートのチョコプリン 牛乳 豚肉 生クリーム ごはん じゃがいも 油 白玉もち にんじん たまねぎ パイン缶 みかん缶 桃缶	<b>12</b> 708 / 898 kcal 黒砂糖パン ★ じゃがいものポタージュ 鶏肉のはちみつ照焼 洋なし缶 牛乳 生クリーム ベーコン 鶏肉 コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 はちみつ にんじん たまねぎ しょうが みかん	<b>13</b> 688 / 820 kcal 持参おにぎり きつねもちうどん （きつねもち） きゃべつのおかか炒め 牛乳 鶏肉 つと 油揚げ うどん もち 三温糖 ごま油 ながねぎ にんじん 椎茸 きゃべつ コーン	<b>14</b> 777 / 884 kcal ごはん ★ ハヤシライス 白菜とささみのサラダ ハートのチョコプリン 牛乳 豚肉 生クリーム ごはん じゃがいも 油 白玉もち にんじん たまねぎ パイン缶 みかん缶 桃缶
<b>17</b> 672 / 861 kcal ★ コッペパン ★ 冬野菜のシチュー ソーセージ 枝豆 牛乳 ベーコン 生クリーム ソーセージ コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー 枝豆	<b>18</b> 645 / 719 kcal ごはん みぞれ汁 ほっけの味噌漬け 五目煮 牛乳 ほっけ 鶏肉 大豆 長天 ごはん でんぷん 油 三温糖 えのき なめこ 椎茸 ながねぎ だいこん ごぼう にんじん	<b>19</b> 685 / 893 kcal チョコロールパン ★ 和風ポトフ ハムチーズカツ いんげんのソテー 牛乳 鶏肉 ベーコン ハムチーズカツ ハム スライスパン じゃがいも 油 三温糖 オリーブ油 たまねぎ だいこん はくさい にんじん いんげん コーン	<b>20</b> 720 / 842 kcal 持参おにぎり ★ コーンわかめラーメン 野菜しゅうまい 水菜とささみの中華和え 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 野菜しゅうまい ラーメン ごま油 三温糖 ごま メンマ たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん コーン みずな もやし	<b>21</b> 713 / 807 kcal ごはん 大根の味噌汁 いわしの梅煮 スタミナ納豆 牛乳 油揚げ 鶏肉 イワシの梅煮 納豆 ごはん 三温糖 ごま油 だいこん にんじん ながねぎ しょうが
<b>24</b> / kcal 天皇誕生日 ごはん 芋団子汁 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 牛乳 油揚げ 鶏肉 さばの味噌煮 ひじき 大豆 ごはん いもち 三温糖 はくさい にんじん	<b>25</b> 739 / 830 kcal ごはん 芋団子汁 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 牛乳 油揚げ 鶏肉 さばの味噌煮 ひじき 大豆 ごはん いもち 三温糖 はくさい にんじん	<b>26</b> 630 / 806 kcal ★ 斜里産春よ恋バーガーパン ★ 豆乳スープ ハンバーグ わかめ入りツナサラダ 牛乳 鶏肉 豆乳 生クリーム ハンバーグ わかめ ツナ バーガーパン 三温糖 エッグゲアマヨネーズ にんじん たまねぎ ほうれんそう きゃべつ	<b>27</b> 659 / 768 kcal 持参おにぎり ★ とんすきうどん ポテトナゲット 大根の磯和え 牛乳 豚肉 のり うどん 白滝 三温糖 ポテトナゲット 油 ながねぎ にんじん 椎茸 はくさい だいこん 小松菜	<b>28</b> 715 / 838 kcal ごはん ★ エゾシカカレー 豆乳ヨーグルト和え 牛乳 鹿肉 生クリーム 豆乳ヨーグルト ごはん じゃがいも 三温糖 油 たまねぎ にんじん しょうが パイン缶 みかん缶
<b>平均</b> / kcal 小学校中学年/中学生 エネルギー 680kcal / 818kcal たんぱく質 28.7g / 35.4g 脂質 22.4g / 26.3g おも からだ 主に体をつくる おも からだ うご 主に体を動かす からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	<b>大豆は畑の肉</b>  大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。	※牛乳は毎日つきます。 ※箸は清潔なものを持参してください。（スプーンマークの日はスプーンがつきます。） ※献立は、物資等の都合により連絡なしで変更することがあります。 ※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。 該当日の2日前までに各学校にお申し出ください。 ★がついているメニューは斜里産食材を使っています。「太字」は新メニューです。		

# 給食だより

令和7年2月  
 斜里町学校給食センター  
 ( TEL 0152 - 23 - 2548 )

## 寒い冬を乗り越えよう！

立春を迎え、暦上では春になりますが、まだまだ冬の寒さが続きます。この時期は、体を温める食べ物や、風邪予防に効果のある食べ物を積極的に食べて、体を元気にすることが大切です。栄養をしっかりとつけて、寒い冬を乗り越えましょう。



## 風邪を予防するのに必要な栄養

たんぱく質・・・かぜのウィルスと戦う抗体の原料になります。



ビタミンA・・・のどや鼻のねん膜を丈夫にします。



ビタミンC・・・体を守る力や寒さに負けない力を高めてくれます。



ビタミンD・・・体の抵抗力を高め、感染症にかかるのを予防します。



温かい食べ物を食べると、食欲がまし、血行もよくなり、体の芯から温まります。

その他、ストレスをためない、たくさんねる、体を元気に動かすことも大切です！

## 節分 ...2月3日(月) 今年の恵方は西南西です♪

節分は「みんなが健康で幸せに暮らせますように」という意味をこめて、悪いものを追い払う日です。豆は炒ることで、「魔の目を炒る」に通じることから、必ず炒った豆をまきます。



## 今月の使用予定食材 ※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉・鹿肉 小麦粉・片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ・ほっけ	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸 ベーコン・ごぼう・枝豆 大豆・もやし・いんげん コーン・しめじ・油揚げ えのきたけ・いももち	にら・にんじん・きゃべつ はくさい・だいこん・春菊 ながねぎ・こまつな・大根 水菜・ほうれんそう・いよかん みかん缶・もも缶・洋なし缶 さば・いわし	韓国：わかめ 中国：メンマ インドネシア：パイン缶