

給食だより 2月号

小清水町学校給食センター

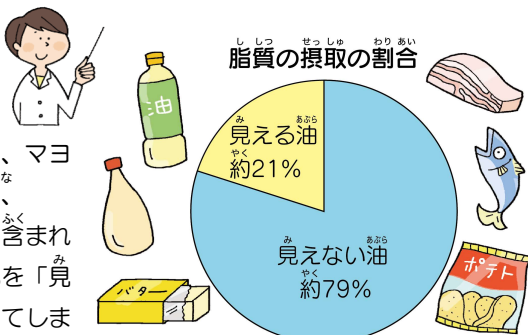
健康と食事について考えよう



みなさんは、自分のからだの健康について考えたことはありますか？将来健康でいるためには、大人になってから気をつけるのでは遅いので、今から健康と食事について意識していくことが大切です。給食の献立は、皆さんが健康でいられるように考えています。毎日野菜を多く取り入れているのは、ビタミンやミネラル、食物繊維などみなさんにとって大切な栄養素が含まれているからです。みなさんも、普段の食生活を振り返ってみましょう。

～「見える油」と「見えない油」～

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚、牛乳、乳製品、穀物、豆、卵、お菓子などの食材に含まれる油のことです。私たちが食べている油の約79%を「見えない油」からとっています。気付かずに多くとってしまうこともあるので、気をつけましょう。



出典 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より作成

学校給食アンケートを実施しました！



昨年(こぞ)の10～11月に、小学生と中学生を対象にアンケートを行いました。みなさんの好みや食習慣を知ること、より良い学校給食の提供につなげたいと思います。結果については、給食だより等でお知らせしていきます。ご協力ありがとうございました。今回は「好きなメニュー」「苦手なメニュー」をご紹介します。

好きな給食のメニュー(人)

| | |
|--------|-----|
| カレー | 103 |
| ラーメン | 81 |
| デザート類 | 73 |
| 野菜・サラダ | 49 |
| うどん | 43 |
| スパゲティー | 41 |
| 肉 | 38 |
| 揚げパン | 29 |
| パン | 22 |
| 焼きそば | 21 |

苦手な給食のメニュー(人)

| | |
|------|----|
| 野菜 | 99 |
| 魚 | 64 |
| きのこ | 27 |
| 納豆 | 23 |
| 魚介 | 10 |
| 海藻 | 10 |
| ごはん | 9 |
| 豆 | 9 |
| 肉 | 8 |
| デザート | 8 |

予定産地情報 ※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、玉ねぎ
 道内産：ごぼう、鶏肉、豚肉、たまご、いわし、鱈、桜鱈(斜里産)
 道外産：はんにん(干葉)、キャベツ、パセリ(愛知)、きゅうり、ピーマン(宮崎)
 :白菜、水菜、チンゲン菜、パプリカ、小松菜(茨城)、大根(神奈川)、ねぎ(埼玉)
 :にら(高知)、いよかん(愛媛)、しめじ(長野)、もずく(沖縄)

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
 ※献立を変更する場合があります

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | 1日(水) 白菜とベーコンのクリームスパゲティー ブロッコリーとツナのサラダ 温州みかんゼリー | 2日(木) ごはん みそ汁(なめこ) 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の磯和え | 3日(金) 節分 まぜこみいなり てまき海苔 すまし汁 いわしのカリカリフライ(幼1・小2・中2) | |
| 6日(月) ごはん 鮭団子の石狩汁 炒り豆腐の包み焼き 小松菜のごましょうゆ和え | 7日(火) バーガーパン コーンポタージュ ハンバーグ コールスローサラダ | 8日(水) ごはん ワンタンスープ デジブルコギ 大根サラダ | 9日(木) ごはん けんちん汁 鱈のみそマヨ焼き ひじきの煮物 | 10日(金) チャーハン 水餃子スープ 野菜もっチーズフライ |
| 13日(月) ごはん みそ汁(大根) 肉じゃが ほうれん草のささみ和え | 14日(火) やきにくとどん 焼肉丼 もずくスープ 切り干し大根のサラダ | 15日(水) しょうゆラーメン 豆腐しゅうまい (幼1・小2・中2) 白菜のナムル | 16日(木) ごはん みそ汁(かぼちゃ団子) 知床産桜鱈の塩焼き 春雨の炒め物 | 17日(金) ハヤシライス キャベツとハムのサラダ いよかん |
| 20日(月) 鮭わかめごはん みそ汁(白菜) かぼちゃひき肉フライ 五目さんぴら | 21日(火) ソフトフランスパン ミネストローネ ハニーマスタードチキン ほうれん草とコーンのソテー | 22日(水) ごはん はりはり汁 さばの西京焼き もやし炒め | 23日(木) 天皇誕生日 天皇誕生日 | 24日(金) シーフードピラフ カレーオニオンスープ ツナマカロニサラダ |
| 27日(月) ごはん 鶏ごぼう汁 いわしのみぞれ煮(幼1・小2・中2) ほうれん草のごま和え | 28日(火) ごはん みそ汁(じゃがいも) 豚肉のしょうが炒め キャベツのおかか和え | 2月3日(金)は節分！今年の恵方は「南南東」 節分の献立は、自分でごはんを海苔で巻いて、恵方巻のように食べてもらう予定です。今年の恵方、「南南東」を向いて食べるのも良いですね。昔から節分に「糰いわし」を飾ったり、いわしを食べたりする風習があります。そのため、おかずはいわしにしました。 | | |

給食で使用している主な食品とはたらき

| | 献立名 | 主に体を作る もとになる | 主にエネルギーの もとになる | 主に体の調子を整える もとになる |
|--------------------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|---|
| 1日(水) 小学校 654kcal 中学校 794kcal | 白菜とベーコンの クリームスパゲティー | ベーコン 牛乳 | スパゲティー バター | しめじ にんじん ほうれん草 白菜 玉ねぎ |
| | ブロッコリーとツナのサラダ | ツナ | オリーブオイル 砂糖 | ブロッコリー コーン |
| | 温州みかんゼリー | | 温州みかんゼリー | |
| 2日(木) 小学校 669kcal 中学校 806kcal | ごはん | | 米 | |
| | みそ汁 | 厚揚げ みそ | | なめこ ねぎ |
| | 豚肉と大根の煮物 ほうれん草の磯和え | 豚肉 うずら卵 海苔 | 砂糖 油 | 大根 にんじん ほうれん草 もやし |
| 3日(金) 小学校 652kcal 中学校 769kcal | まぜこみいなり 手巻き海苔 | 油揚げ ひじき 海苔 | 米 砂糖 ごま | にんじん 椎茸 |
| | すまし汁 | 豆腐 つとまき つみれ | | えのき茸 ねぎ |
| | いわしのカリカリフライ | いわし | 油 | |
| 6日(月) 小学校 609kcal 中学校 712kcal | ごはん | | 米 | |
| | 鮭団子の石狩汁 炒り豆腐の包み焼き | 鮭団子 豆腐 みそ 炒り豆腐の包み焼き | じゃがいも | にんじん 椎茸 大根 白菜 玉ねぎ ねぎ |
| | 小松菜のごましょうゆ和え | | ごま油 砂糖 ごま | 小松菜 もやし にんじん |
| 7日(火) 小学校 601kcal 中学校 726kcal | バーガーパン | | バーガーパン | |
| | コーンポタージュ ハンバーグ | 牛乳 ハンバーグ | バター | 玉ねぎ コーン パセリ |
| | コールスローサラダ | | マヨネーズ風調味料 砂糖 | キャベツ にんじん きゅうり |
| 8日(水) 小学校 608kcal 中学校 746kcal | ごはん | | 米 | |
| | ワンタンスープ デジブルコギ | | ワンタン ごま油 砂糖 ごま | チンゲン菜 にんじん えのき茸 ねぎ 玉ねぎ 椎茸 パプリカ ピーマン ねぎ |
| | 大根サラダ | 豚肉 | 砂糖 油 | 大根 きゅうり にんじん |
| 9日(木) 小学校 581kcal 中学校 705kcal | ごはん | | 米 | |
| | けんちん汁 鱈のみそマヨ焼き | 油揚げ 鱈 みそ | ごま油 マヨネーズ風調味料 | 大根 にんじん ごぼう ねぎ |
| | ひじきの煮物 | ひじき 豚肉 長天 | 油 砂糖 | にんじん 枝豆 |
| 10日(金) 小学校 615kcal 中学校 725kcal | チャーハン | 豚肉 チャーシュー | 米 油 ごま油 | 玉ねぎ ねぎ にんじん コーン ピーマン 椎茸 |
| | 水餃子スープ 野菜もっチーズフライ | 水餃子 | ごま油 野菜もっチーズフライ 油 | しめじ ねぎ 白菜 |
| | | | | |
| 13日(月) 小学校 639kcal 中学校 774kcal | ごはん | | 米 | |
| | みそ汁 | 油揚げ みそ わかめ | | 大根 ねぎ |
| | 肉じゃが ほうれん草のささみ和え | 豚肉 鶏肉 | じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま油 | 玉ねぎ にんじん いんげん もやし ほうれん草 |
| 14日(火) 小学校 657kcal 中学校 756kcal | 焼き肉丼 | 豚肉 | 油 砂糖 ごま | 玉ねぎ にんじん |
| | もずくスープ 切干大根のサラダ | もずく 豆腐 | ごま油 砂糖 ごま油 | ねぎ 椎茸 切干大根 きゅうり にんじん |
| | | | | |
| 15日(水) 小学校 619kcal 中学校 741kcal | しょうゆラーメン | 豚肉 つと巻き | ラーメン ごま油 | もやし メンマ 玉ねぎ ねぎ |
| | 豆腐焼売 白菜ナムル | 豆腐焼売 ハム | | |
| | | | 砂糖 ごま油 ごま | 白菜 小松菜 |

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

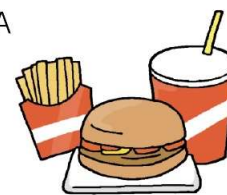
※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

| | 献立名 | 主に体を作る もとになる | 主にエネルギーの もとになる | 主に体の調子を整える もとになる |
|--------------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 16日(木) 小学校 618kcal 中学校 763kcal | ごはん | | 米 | |
| | みそ汁 | みそ | | 大根 ごぼう ねぎ |
| | 知床産桜鱈の塩焼き 春雨の炒め物 | 桜鱈 豚肉 | 春雨 ごま油 | もやし にんじん ねぎ 椎茸 |
| 17日(金) 小学校 699kcal 中学校 859kcal | ハヤシライス | 豚肉 | 米 じゃがいも バター | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム |
| | キャベツとハムのサラダ | ハム | 油 砂糖 | キャベツ きゅうり |
| | いよかん | | | いよかん |
| 20日(月) 小学校 610kcal 中学校 760kcal | 鮭わかめごはん | 鮭 わかめ | ごはん | |
| | みそ汁 | みそ 油揚げ | | 白菜 しめじ |
| | かぼちゃひき肉フライ 五目きんぴら | 豚肉 ひじき | パン粉 油 油 ごま油 砂糖 | かぼちゃ ごぼう にんじん いんげん |
| 21日(火) 小学校 612kcal 中学校 731kcal | ソフトフランスパン | | ソフトフランスパン | |
| | ミネストローネ | ベーコン | マカロニ オリーブオイル | 玉ねぎ キャベツ じゃがいも にんじん トマト |
| | ハニーマスタードチキン ほうれん草とコーンのソテー | 鶏肉 ハム | はちみつ オリーブオイル | ほうれん草 コーン |
| 22日(水) 小学校 612kcal 中学校 761kcal | ごはん | | ごはん | |
| | はりはり汁 さばの西京焼き | 豚肉 豆腐 油揚げ さば みそ | | 水菜 |
| | もやし炒め | | ごま油 | もやし ピーマン にんじん たけのこ |
| 24日(金) 小学校 576kcal 中学校 733kcal | シーフードピラフ | えび いか | 米 バター | 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム |
| | カレーオニオンスープ ツナマカロニサラダ | ベーコン ツナ | オリーブオイル マカロニ マヨネーズ風調味料 | 玉ねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり にんじん |
| | | | | |
| 27日(月) 小学校 605kcal 中学校 780kcal | ごはん | | 米 | |
| | 鶏ごぼう汁 いわしのみぞれ煮 | 鶏肉 みそ いわし | | ごぼう にんじん えのき茸 ねぎ 椎茸 たけのこ |
| | ほうれん草のごま和え | | ごま 砂糖 | ほうれん草 もやし |
| 28日(火) 小学校 606kcal 中学校 732kcal | ごはん | | 米 | |
| | みそ汁 | 厚揚げ みそ | じゃがいも | ほうれん草 ねぎ |
| | 豚肉のしょうが炒め キャベツのおかか和え | 豚肉 かつお節 | 油 | 玉ねぎ ピーマン キャベツ |

どっちを選ぶ?

ファストフードのメニュー

A



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料

B



- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・お茶

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。