2023年

1月 こんだて表

CAMCAM

美深町学校給食センター

黄色の食品　熱や力のもとになる　赤色の食品　血や肉になり、体をつくる　緑色の食品　体の調子をととのえる

月	火	水	木	金
16 小 666 kcal 中 810 kcal	**17** 小 581 kcal 中 682 kcal	**18** 小 705 kcal 中 889 kcal	**19** 小 670 kcal 中 782 kcal	**20** 小 628 kcal 中 718 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、生揚げ） ・**ハンバーグ**のおろしソース ・中華風サラダ	・**醤油ラーメン** ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの ・いちごヨーグルト	・*プルコギ丼* ・牛乳 ・いもだんご汁 ※プルコギ丼の牛肉は美深町肉用牛生産振興会から頂きました。	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（野菜つみれ） ・さばのみそ煮 ・五目きんぴら	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜、わかめ） ・鶏肉のレモンソース ・もやしと枝豆のサラダ
黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら	黄 ラーメン・ドレッシング	黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・じゃがいも・でんぷん	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま	黄 ごはん・さとう・でんぷん・ドレッシング
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・たまご・ハンバーグ	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム・ヨーグルト	赤 牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ	赤 牛乳・すりみ・さば・みそ・ぶたにく・さつまあげ	赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ハム・ひじき
緑 きゃべつ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑 塩メンマ・ながねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・ながねぎ	緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき	緑 はくさい・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ
23 小 705 kcal 中 818 kcal	**24** 小 636 kcal 中 721 kcal	**25** 小 738 kcal 中 919 kcal	**26** 小 545 kcal 中 631 kcal	**27** 小 656 kcal 中 753 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、長ネギ） ・いわしの梅煮 ・豚肉と大根の煮物	・卵とじうどん ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ ・クリームプリン	・**チキンカレー** ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ	・大好きパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鶏肉のピリ辛焼き ・野菜のナムル	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、なめこ） ・もち米コロッケ ・豚キムチ炒め
黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 うどん・ドレッシング	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう	黄 パン・さとう・ごまあぶら・ごま	黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・ごま・パン粉
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・がんも	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハムとりにく・なると・卵・あぶらあげ・ベーコン・ヨーグルト	赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ハム	赤 牛乳・みそ・すりみ・ぶたにく
緑 ながねぎ・だいこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん	緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	緑 にんじん・はくさい・コーン・ほうれんそう・もやし	緑 だいこん・なめこ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし
30 小 580 kcal 中 674 kcal	**31** 小 612 kcal 中 713 kcal			
・**わかめごはん** ・牛乳 ・豚汁 ・鮭焼き魚 ・もやしとツナのあえもの	・**豚骨野菜ラーメン** ・牛乳 ・ブロッコリーのおかかマヨあえ ・チーズ　※北はるか農業振興協議会から頂きました。			
黄 ごはん・じゃがいも	黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・わかめ・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・ツナ	赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ			
緑 にんじん・はくさい・ながねぎ・実こんにゃく・もやし・きゅうり	緑 塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・ブロッコリー			



野菜をたくさん食べよう！

※26日は黒糖スライスパンの熱量です。

※太字の献立はアンコール献立で上位に入ったメニューです

1月平均栄養価

	小	中
たん白質	27.2g	31.5g
脂　質	19.0g	21.1g
食塩相当量	2.9g	3.4g

☆ 今月の食材 ☆

・作りみそ ⇒ むつみ食堂
・モッツアレラチーズ⇒北牛舎
・豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園
・お米⇒風連町有機農業倶楽部

今年もおいしい給食を作ります



新年を迎え、気持ちも新たに３学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。









冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」と言って、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、より美味しくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味をぜひ味わってみてください。