

1月 幼稚園・保育園こんだて表



稚内市学校給食センター

2020年 1月発行

☞ は、スプーンの必要な日です

・28日(火) ハムカツにはソースをかけて食べましょう。

日	曜日	こんだて	主な材料名
20	月	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 はんぺんフライ ★ひじきと大豆の煮物	豚肉 とうふ ひじき 大豆 竹輪 ごぼう 人参 さやいんげん
21	火	★コッペパン ★牛乳 ★白菜のクリーム煮 ハンバーグ ★マカロニサラダ	鶏肉 マカロニ 白菜 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり コーン
23	木	★牛乳 ★あんかけにゅうめん ★ほうれん草のツナ和え 型抜きチーズ	鶏肉 油揚げ ツナ チーズ ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草
24	金	★ごはん ★牛乳 ★稚内たこカレー チキンナゲット(2個) ★キャベツの塩レモンサラダ	たこ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー
27	月	★ごはん ★牛乳 のっぺい汁 ★さんまの味噌煮 ★五目卵の花	さんま 豚ひき肉 おから ひじき 大根 人参 しめじ ごぼう 枝豆
28	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳 ★北海道コーンスープ ハムカツ ★和風ごまサラダ	ハム じゃがいも コーン 玉ねぎ 人参 かぶ 白菜
30	木	★牛乳 ★とんこつ塩ラーメン ブロッコリーのナムル はちみつレモンゼリー	豚肉 キャベツ 人参 ねぎ コーン ブロッコリー ごま
31	金	★ごはん ★牛乳 ★味噌ちゃんこ鍋 厚焼き卵 ★もやしの油炒め	鶏肉 豚肉 鶏卵 白菜 人参 ねぎ えのきだけ もやし 小松菜

《1月平均栄養価 エネルギー 545kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.4g 炭水化物 67.1g 食塩 2.5g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

(豚肉・たこ・さんま・じゃがいも・ごぼう・もやし・コーン・ほうれん草・さやいんげん・味噌 など)

寒さに負けない食事とは... ～冬野菜を活用しよう～

寒くて空気が乾燥する冬は、鼻やのどの「粘膜」も傷つきやすくなります。粘膜はかぜなどの原因となる細菌やウイルスがからだの中に入るのを防ぐバリアの役割をしています。寒さに負けずに元気に過ごすためには、この粘膜の修復に必要な「たんぱく質」に、「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」「ビタミンB1・B2」などのビタミン類を積極的に補うのが効果的です。

冬の代表的な野菜(にんじん、大根、ほうれん草、白菜、かぼちゃ、ねぎなど)にはこれらのビタミン類がたくさん含まれています。冬野菜をしっかり食べて、かぜを吹き飛ばしましょう！



●たんぱく質●



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



ビタミンB1・B2

