

# 給食センターだより 2月

稚内市学校給食センター 令和 8年 1月発行 (中学校向け)

## 感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



## 風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



### おすすめの食材



◎今月の献立から◎ ☞はスプーンの必要な日です。

- ・ 3日(火) ソース焼きそばは、パンにはさんで食べましょう。
- ・ 6日(金) 宗谷黒牛のピピンパは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・ 13日(金) 三色そばろ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・玉ねぎ・ねぎ・ごぼう・豚肉・鶏肉・鮭・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
2	月	★ごはん ★牛乳	★のっぺい汁 ★ほっけのみりん焼き ★豚肉と大根の照り煮	牛乳 豆腐 ほっけ 豚肉	ねぎ 椎茸 大根 糸こんにゃく	ごはん 里芋 油
3	火 ☞	★背割り コッペパン ★牛乳	シャンタンスープ 春巻き ★ソース焼きそば さかなつつハイ	牛乳 茎わかめ 豚肉 いわし	えのき茸 もやし きゃべつ 人参 ピーマン	コッペパン ごま 油 落花生

4	水	★ごはん ★牛 乳	★玉ねぎと油揚げの味噌汁 たれ入り肉団子(2個) にんじんしりしり	牛乳 油揚げ ツナ 卵	玉ねぎ 人参	ごはん 油
5	木	★牛 乳	★なめこうどん きんとんパイ ★きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉	なめこ 大根 椎茸 ごぼう さやいんげん	うどん さつまいも 油
6 	金	★ごはん ★牛 乳	★わかめスープ 小籠包(3個) ★宗谷黒牛のビビンバ	牛乳 わかめ 豚肉 宗谷黒牛	えのき茸 ほうれん草 もやし 人参	ごはん 油
9	月	★ごはん ★牛 乳	★じゃがいもの味噌汁 ★鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし	牛乳 わかめ 鮭 竹輪 油揚げ	ねぎ 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも
10 	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛 乳	★コーンポタージュ ベーコンエッグ(2個) ★鶏肉のトマト煮	牛乳 卵 鶏肉 大豆	コーン 玉ねぎ 人参 グリンピース	ソフトフランス バター 油
12	木	★牛 乳	★茎わかめラーメン ハートのコロッケ 大根のツナ炒め	牛乳 茎わかめ 豚肉 ツナ	筍 もやし ねぎ 大根 さやいんげん	ラーメン 油
13 	金	★ごはん ★牛 乳	★厚揚げの味噌汁 つくね串(3本) ★三色そぼろ丼	牛乳 厚揚げ わかめ 鶏肉 卵	ねぎ 人参 グリンピース	ごはん 油
16	月	★ごはん ★牛 乳	★ちゃんこ鍋 いわしの味噌煮 ★ごぼうのおかか炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 いわし	糸こんにゃく きゃべつ ごぼう 枝豆	ごはん 油
17 	火	★クロパン ★牛 乳	★きのこのクリームスープ 白身魚フライ ★スパゲティナポリタン	牛乳 鶏肉 ホキ ベーコン	ぶなしめじ エリンギ グリンピース	クロパン 油
18	水	★ごはん ★牛 乳	★呉汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) 肉団子とさつまいもの甘酢炒め	牛乳 大豆 油揚げ 姫ほっけ	大根 ぶなしめじ 椎茸	ごはん さつまいも 油
19	木	ちまき (2個) ★牛 乳	★五目にゆめめん ★厚揚げのさっぱり煮 ソフールプレーン	牛乳 鶏肉 厚揚げ ヨーグルト	人参 ねぎ 椎茸 ごぼう 枝豆	ちまき 冷麦 油
20	金	★ごはん ★牛 乳	★いも団子汁 照り焼きチキン ★もやしの肉味噌炒め	牛乳 鶏肉 豚肉	えのき茸 もやし 人参 ほうれん草	ごはん いもち 油
24 	火	★クロワッサン ★牛 乳	★大根のポトフ かぼちゃグラタン ★ガーリックポテトソテー	牛乳 鶏肉	大根 さやいんげん 玉ねぎ	クロワッサン じゃがいも 油
25	水	★ごはん ★牛 乳	★きのこの味噌汁 はんぺんチーズフライ ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 はんぺん チーズ	たもぎ茸 舞茸 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 油
26	木	★牛 乳	★けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ(2本) 筍の土佐炒め なめらかプリン	牛乳 油揚げ 竹輪 プリン	大根 ごぼう ねぎ 筍 糸こんにゃく	うどん 油
27 	金	★ごはん ★牛 乳	★チキンカレー ★きのこコーンのソテー シークワサーゼリー	牛乳 鶏肉	コーン 小松菜 ぶなしめじ シークワサー	ごはん 油

2月平均栄養価 エネルギー764 キロカロリー たん白質 29.0g 脂質 26.3g 炭水化物 99.0g 食塩 3.2g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆