

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 (小学校向け)

かんせんしょう

ま

からだ

感染症に負けない体をつくろう



かぜ 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



かぜ 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行うことが重要です。



あすすめの食材



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- 3日(火)ソースやきそばは、パンにはさんでたべましょう。
- 6日(金)そうやくろうしのビビンバは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。
- 13日(金)さんしょくそぼろどんは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★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・たまねぎ・ねぎ・ごぼう・ぶたにく・とりにく・ほっけ・さけ・みそ・牛乳などがあります。

日	曜	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき		
		ち 血・肉・骨を つく あかのなかま	からだの調子を ととのえる みどりのなかま	ねつ からだの 熱や力の もとになる きいろのなかま		
2	月	★ごはん ★牛 乳	★のっぺいじる ★ほっけのみりんやき ★ぶたにくとだいこんのてりに	牛乳 とうふ ほっけ ぶたにく	ねぎ しいたけ だいこん いとこんにやく	ごはん さといも あぶら
3	火	★せわり コッペパン	シャンタンスープ はるまき ★ソースやきそば さかなつつハイ	牛乳 くきわかめ ぶたにく いわし	えのきたけ もやし きやべつ にんじん ピーマン	コッペパン ごま あぶら らつかせい

4	水	★ごはん ★牛乳	★たまねぎとあぶらあげのみそしる たれいりにくだんご(2c) にんじんしりしり	牛乳 あぶらあげ ツナ たまご	たまねぎ にんじん	ごはん あぶら
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 とりにく	なめこ だいこん しいたけ ごぼう さやいんげん	うどん さつまいも あぶら
6	金	★ごはん ★牛乳	★わかめスープ しょうろんぼう(2c) ★そうやくろうしのビビンバ	牛乳 わかめ ぶたにく そうやくろうし	えのきたけ ほうれんそう もやし にんじん	ごはん あぶら
9	月	★ごはん ★牛乳	★じゃがいものみそしる ★さけのしおやき こまつなにびたし	牛乳 わかめ さけ ちくわ あぶらあげ	ねぎ こまつな もやし	ごはん じゃがいも
10	火	★そらやのしおり ソフトフランス ★牛乳	★コーンポタージュ ベーコンエッグ ★とりにくのトマトに	牛乳 たまご とりにく だいず	コーン たまねぎ にんじん グリンピース	ソフトフランス バター あぶら
12	木	★牛乳	★くきわかめラーメン ハートのコロッケ だいこんのツナいため	牛乳 くきわかめ ぶたにく ツナ	たけのこ もやし ねぎ だいこん さやいんげん	ラーメン あぶら
13	金	★ごはん ★牛乳	★あつあげのみそしる つくねぐし(2ほん) ★さんしょくそぼろどん	牛乳 あつあげ わかめ とりにく たまご	ねぎ にんじん グリンピース	ごはん あぶら
16	月	★ごはん ★牛乳	★ちゃんこなべ いわしのみそに ★ごぼうのおかかいため	牛乳 とりにく ぶたにく いわし	いとこんにやく きやべつ ごぼう えだまめ	ごはん あぶら
17	火	★クロパン ★牛乳	★きのこのクリームスープ しろみざかなフライ ★スパゲティナポリタン	牛乳 とりにく 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 あぶら
18	水	★ごはん ★牛乳	★ごじる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) にくだんごとさつまいものあまずいため	牛乳 だいす あぶらあげ ひめほっけ	だいこん ぶなしめじ しいたけ	ごはん さつまいも あぶら
19	木	ちまき ★牛乳	★ごもくにゅうめん ★あつあげのさっぱりに ソフループレーン	牛乳 とりにく あつあげ ヨーグルト	にんじん ねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	ちまき ひやむぎ あぶら
20	金	★ごはん ★牛乳	★いもだんごじる <small>よくかんで たべよう!</small> てりやきチキン ★もやしのにくみそいため	牛乳 とりにく ぶたにく	えのきたけ もやし にんじん ほうれんそう	ごはん いももち あぶら
24	火	★クロワッサン ★牛乳	★だいこんのボトフ かぼちゃグラタン ★ガーリックポテトソテー	牛乳 とりにく	だいこん さやいんげん たまねぎ	クロワッサン じゃがいも あぶら
25	水	★ごはん ★牛乳	★きのこのみそしる はんぺんチーズフライ ★じゃがいものそぼろに	牛乳 はんぺん チーズ	たもぎたけ まいたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも あぶら
26	木	★牛乳	★けんちんうどん ちくわのいそべあげ たけのこのとさいため なめらかプリン	牛乳 あぶらあげ ちくわ プリン	だいこん ごぼう ねぎ たけのこ いとこんにやく	うどん あぶら
27	金	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★きのことコーンのソテー シークワーサーゼリー	牛乳 とりにく	コーン こまつな ぶなしめじ シークヮーサー	ごはん あぶら

2月平均栄養価 エネルギー623 キロカロリー たん白質 24.2g 脂質 22.0g 炭水化物 79.1g 食塩 2.5g

◆ 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。 ◆