


1月の給食だよ

島牧村学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <p>なまらすき給食とは？ 学校給食を充実させ「生きた教材」として活用するために、黒松内町、蘭越町、寿都町、島牧村の4町村の栄養教諭が協力して活動している取り組みです。</p> <p>今年は、「塩分を減らしながら、おいしく食べて健康になろう！」をテーマに、(減る塩) + (Healthy:健康に良い) = 『へるしおメニュー』と名づけ、塩分がひかえめでもおいしい給食メニューを考えました。24・28・29日に登場します。</p>				
<p>くろまっない らんこし すっつ しままき</p> <p>➡ なまらすき</p>		<p>15 ごはん わかめスープ ホイコーロー ほうれん草のナムル</p>	<p>16 焼きそば 揚げ餃子(3個) オレンジ</p>	<p>17 エビピラフ 野菜スープ コーンフライ 青りんごゼリー</p>
※小麦・乳		※小麦・落花生	※小麦・えび	※小麦・乳
<p>20 ごはん みそ汁(玉ねぎと油揚げ) ほっけフライ 白菜のなめ茸和え</p>	<p>21 ごはん コンソメスープ 味付ハンバーグ マカロニサラダ</p>	<p>22 ごはん みそ汁(豆腐となめこ) さんまの生姜煮(2切) 野菜サラダ</p>	<p>23 こぎつねうどん たこ焼き バナナ</p>	<p>24 なまらすき給食① ごはん 肉じゃが チョコレギサラダ グレープフルーツ</p>
※小麦・乳	※小麦・卵・乳	※小麦・乳	※小麦・卵	※小麦
<p>27 スキー学習</p>	<p>28 なまらすき給食② ミルクパン チョコレート 野菜スープ チキンカツ(3個) ブロッコリーのカレーマヨ和え</p>	<p>29 なまらすき給食③ ごはん みぞれ汁 焼魚(赤魚) キャベツサラダ</p>	<p>30 ナポリタン かぼちゃチーズフライ 元気ヨーグルト</p>	<p>31 カレーライス わかめとツナのサラダ グレープゼリー</p>
	※小麦・卵・乳	※卵・乳	※小麦・乳	※小麦・乳

高血圧予防に！
塩分 減らす4つのポイント

① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。



② しょうゆやソースなどは直接かけない。



③ 調味料を食卓に置かない。



④ スナック菓子などは1袋全部食べない。





給食費についてのお願い

給食費は、主に食材の購入にあてられており、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。保護者の皆様には、ご理解いただき、期限までの納入をお願い致します。



今月の平均成分表示

小学校	中学校
エネルギー : 651kcal	エネルギー : 754kcal
たんぱく質 : 24.8g	たんぱく質 : 28.4g
脂質 : 23.0g	脂質 : 25.6g
炭水化物 : 86.2g	炭水化物 : 102.5g
食塩相当量 : 2.3g	食塩相当量 : 2.7g

※印はその日の給食で使用されている特定原材料(7品目)を表示しています。
 (落花生、そば、乳(乳製品)、卵、小麦、えび、かに)
 特定原材料とは特にアレルギー症状を起こしやすいとされる食品のことを言います。
 牛乳については毎日給食で出ますので省略しています。

※材料の入荷等により、献立に変更が発生することがありますのでご理解願います。

☆ **裏面もご覧ください。**