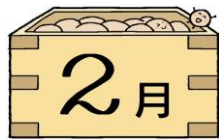


令和7年度



給食だより

早寝・早起き・朝ごはん



釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター ☎41-0564

かぜ予防を！



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけ、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



免疫力を高めてかぜを予防します。

わしよく「和食の日」
2日・9日
16日・27日



節分

節分に豆まきをするのは、災いや病気を鬼に見

たて、豆をまくことで悪いものを追い払い、福を呼び込むためだといわれています。



ふるさと給食 16日(月)

阿寒湖でとれた「わかさぎ」の
阿寒ポークのしょうが煮
わかさぎの佃煮

阿寒湖でとれた「わかさぎ」の

つくだ煮です。「新子」と言って
小さいわかさぎを使っています。

日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
2月	ごはん	ごはん		
	打ち豆汁	里芋	大豆 油揚げ 味噌	大根 人参 ごぼう
	いわしの生姜煮	大豆をつぶして乾燥させた「打ち豆」を使った北陸地方の郷土料理です。	いわし	生姜
	白菜のポン酢和え			白菜 もやし 人参
3火	野菜ふりかけ		かつお節	青菜
	バターパン	バターパン		
	コンソメスープ		ベーコン 若布	キャベツ しめじ 人参
	ミートマカロニ	マカロニ サラダ油 砂糖	豚肉	玉葱 人参 トマト
4水	チョコクリーム	チョコクリーム		
	ごはん	ごはん		
	塩白湯なべ		豆腐 鶏肉	大根 白菜 えのき 青梗菜 生姜
	きんぴら肉団子(2個)	ごま	鶏肉 豚肉	ごぼう 玉葱 人参
	人参しりしり	サラダ油	まぐろ	人参 コーン

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されている**おもな食品**です。
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「**卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)**」を太字で記載しています。
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。
●献立名の後ろに、代替食が提供される場合は(○・代)と記載しています。

2月の平均栄養価

小学生 中学生

エネルギー 574kcal 746kcal

たんぱく質 23.1g 30g



日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
5木	プチチョコロールパン	プチチョコロールパン		
	醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	メンマ 長葱 にんにく 生姜
	卵と枝豆のサラダ(卵・代)	マヨネーズ風味ドレッシング	卵 ハム	キャベツ 枝豆
	ポークカレーライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 にんにく
6金	カットゼリー(はちみつレモン)	ゼリー		レモン
	ごはん	ごはん		
	根菜のみそ汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	ごぼう れんこん 人参
	さばのみぞれ煮		さば	大根
9月	切り干し大根と豚肉の煮物	砂糖 サラダ油	豚肉	大根 人参
	黒糖ロールパン	黒糖ロールパン		
	ポトフ		鶏肉	玉葱 大根 人参 セロリ
	豚肉のコロッケ	じゃが芋 パン粉 揚げ油	豚肉	玉葱
10火	コールスローサラダ	コールスロードレッシング		キャベツ きゅうり 人参 コーン
	甘納豆パン	甘納豆パン		
	もやしとウィンナーのスープ		ウィンナー	もやし 人参 コーン
	炒めビーフン	ビーフン サラダ油	鶏肉	玉葱 キャベツ 人参 にら
12木	ウエハース(パニラ)	ウエハース		
	ごはん	ごはん		
	春雨スープ	春雨	ベーコン	大根 人参 しめじ
	チーズタッカルビ(乳・代)	砂糖 でん粉 サラダ油	鶏肉 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 長葱 生姜 にんにく
13金	やわらかメンマ			メンマ
	ご飯	ごはん		
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	油揚げ 味噌	長葱
	阿寒ポークの生姜煮	砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 生姜
16月	わかさぎの佃煮		わかさぎ	
	プチココアロールパン	プチココアロールパン		
	フォー・ガー	クイツティオ ごま油 ごま	鶏肉	白菜 もやし 人参 にら にんにく 生姜
	豚肉のメンチカツ	パン粉 揚げ油	大豆 豚肉	玉葱
17火	チーズ		チーズ	
	ごはん	ごはん		
	大根とベーコンのスープ		ベーコン	大根 人参
	ガバオライス	サラダ油 砂糖	鶏肉	玉葱 人参 ピーマン にんにく バジル
18水	ブロッコリーのオーロラソース和え	サウザンアイランドドレッシング		ブロッコリー
	コッペパン(背割り)	コッペパン		
	かぼちゃのクリームスープ(乳・代)	バター でん粉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	玉葱 かぼちゃ コーン
	ソイミートドッグ	砂糖 でん粉 サラダ油	豚肉 大豆	玉葱 人参 にんにく
19木	ブルーベリータルト(小麦・卵・乳なし)	タルト	豆乳	ブルーベリー
	わかめごはん	ごはん	若布	
	しょうが入りスープ		豆腐 ベーコン	もやし 人参 生姜
	豚肉のチャブチ	春雨 ごま油 砂糖 ごま	豚肉	玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく
20金	ミルクロールパン	ミルクロールパン		
	エビボールスープ		えび すりみ	白菜 人参 小松菜
	チーズハンバーグ(卵乳・代)	パン粉	鶏肉 チーズ	玉葱
	コーンと枝豆のソテー	サラダ油 砂糖		コーン 枝豆
24火	ハヤシライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
	カットゼリー(サイダー)	ゼリー		
	プチコッペパン(背割り)	プチコッペパン		
	あんかけ肉うどん	うどん でん粉	豚肉 油揚げ	玉葱 人参 ごぼう 長葱 椎茸
26木	ツナとたくあんのサラダサンド	マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	まぐろ	キャベツ きゅうり 大根
	ごはん	ごはん		
	豆腐となめこのみそ汁		豆腐 味噌	なめこ 長葱
	じゃが芋と鶏肉の生姜煮	じゃが芋 サラダ油 三温糖 でん粉	鶏肉	玉葱 人参 枝豆 生姜
27金	昆布の佃煮		昆布	