

令和7年
2月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555



こんげつしようよてい さろまちょうさんしようしよくぐい
 今月使用予定の佐呂間町産使用食材は、オホーツク海産ほたて、食パンです。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内ではたらき			スプーン・ フォークの つく日
		ち にく ほね あか 血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく ちから なる(黄)	からだの ちょうし ととの みどり からだの調子を整える(緑)	
3(月) 若保 浜保	ごはん		こめ		
	かしわ汁	とりにく	かたくりこ	にんじん、ごぼう、ながねぎ、ほししいたけ、つきこんにゃく	
	さばのみそ煮	さばのみそに			
	大根とツナのサラダ	シーチキン	さとう、ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、きゅうり	
4(火)	塩ラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	たまねぎ、ながねぎ、もやし、メンマ、しょうが、にんにく	
	肉しゅうまい	にくしゅうまい			
	枝豆			えだまめ	
5(水)	ポークカレー	ぶたにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
	福神漬			ふくじんづけ	
	エビフライ	エビフライ			
6(木)	コッパン		コッパン		
	コーンスープ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、しろいんげんまめ	さとう	コーン	
	キャベツメンチカツ			キャベツメンチカツ	
	ほうれん草のソテー		バター	ほうれんそう、にんじん	
7(金)	ごはん		こめ		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		たまねぎ、ほうれんそう	
	和風きのこハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう、かたくりこ	ぶなしめじ、えのきだけ	
	豚しゃぶサラダ	ぶたにく	ドレッシング	はくさい、もやし、にんじん	
10(月)	ごはん		こめ		
	みそ汁	とうふ、わかめ、みそ		にんじん、ながねぎ	
	白身魚フライ	ホキフライ	サラダあぶら		
	にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	サラダあぶら、ごま	にんじん、こねぎ、しらたき	
12(水)	ごはん		こめ		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	焼きつくね	やきつくね			
	野菜の五目煮	ぶたにく、さつまあげ、こうやどうふ、みそ	サラダあぶら、さとう	だいこん、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、しらたき	
13(木)	揚げパン(ココア)		コッパン、サラダあぶら、さとう		
	オニオンガーリックスープ	ぶたにく	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、にんにく、パセリ	
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き			
	パイン缶			パインかん	
14(金)	ピリ辛チキン丼	とりにく、あつあげ、みそ	こめ、サラダあぶら、さとう、ごま、かたくりこ	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	
	もやしとハムの甘酢和え	ハム	さとう	もやし	
17(月)	わかめごはん	たきこみわかめ	こめ、ごま		
	みそ汁	あぶらあげ、みそ		だいこん、にんじん	
	さばの生姜煮	さばのしょうがに			
	おかか和え	かつおぶし	さとう	はくさい、ほうれんそう、にんじん	
18(火)	かしわうどん	とりにく	うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ	
	ベビードック		ベビードック、サラダあぶら		
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			
19(水)	中華丼	ぶたにく、オホーツクかいさんほたて、いか	こめ、サラダあぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	たけのこ、にんじん、はくさい、ほししいたけ、グリーンピース、にんにく	
	もやしのごま和え	みそ	さとう	もやし、ほうれんそう、にんじん	
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかんかん	

今月『株式会社 丸木 堀切商店』様のご厚意によりほたてをたくさんいただきました！

20(木)	食パン		しょくパン		🍴
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	
	チリコンカン	ぶたにく、だいず	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん、パセリ	
	コーンサラダ		エッグケア	コーン、にんじん、はくさい	
21(金)	ごはん		こめ		🍴
	なめこ汁	とうふ、みそ		なめこ、ながねぎ	
	鮭のみりん焼き	さけのみりんやき			
	鶏ひき肉と野菜の炒め煮	とりにく	サラダあぶら、さとう	キャベツ、こまつな、にんじん	
25(火)	スパゲッティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、サラダあぶら、オリーブオイル、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマトかん	🍴
	コンソメポテト		じゃがいも、サラダあぶら		
	ペビーチーズ	ペビーチーズ			
26(水)	スープカレー	とりにく	こめ、サラダあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ピーマン、しょうが	🍴
	アロエヨーグルト	プレーンヨーグルト	さとう	アロエ、パインかん、みかんかん	
27(木)	ミルクパン		ミルクパン		🍴
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ、じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	
	5種の野菜グラタン		5しゆのやさしいグラタン		
	マセドアンサラダ	ハム	じゃがいも、エッグケア	きゅうり、にんじん	
28(金)	チキンピラフ	とりにく	こめ、サラダあぶら、バター	たまねぎ、にんじん、コーン	🍴
	野菜スープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	
	トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ			

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※※1食分のカロリーをお知りになりたい方は給食センターまでお問い合わせください。

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。

