

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
3	月	だいずいりカレーライス ふくしんづけ チョコクレープ	精白米 ふた肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム水煮 大豆水煮 混合こしょう カレールー(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 カレー粉 カレーペースト 米油 水 福神漬(小麦・ごま) チョコクレープ(大豆)
4	火	みそワタンじる さばのみぞれに やさいのナムル	ワタン(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) にんじん はくさい 長ねぎ 乾燥しいたけ しょうが にんにく がらスープ(鶏肉・豚肉) 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 水 さばのみぞれ煮(小麦・さば・大豆) もやし こまつな にんじん ナムルドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)
5	水	さつまいものミルクスープ ハムカツチーズピカタ れいとうのもも	ふた肉 白ワイン さつまいも たまねぎ にんじん しめじ いんげんまめ 牛乳 米油 水 ベシヤメルルー(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 白こしょう ハムチーズピカタ(卵・乳・小麦・大豆・豚肉) トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 冷凍の黄桃
6	木	やさいのスープ チキンステーキ カラフルソティ あん&マーガリン	キャベツ にんじん えのきだけ パセリ ベーコン(大豆・豚肉) 混合こしょう コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 白ワイン 瀬戸のほん塩 水 とり肉 ハーブシーズニング 枝豆 ホールコーン にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 混合こしょう 瀬戸のほん塩 オリーブ油 あん&マーガリン(乳・大豆)
7	金	たまねぎのみそしる かつおカツ ★ようふうきんぴらごぼう	たまねぎ にんじん ほうれんそう 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 かつおカツ(小麦・大豆) 米油 中濃ソース ごぼう にんじん ホールコーン つきこんにやく ベーコン(大豆・豚肉) 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 みりん 瀬戸のほん塩 白いりごま 米油 ごま油
10	月	わかめのみそしる キャベツぎょうざ マーボーどうぶ	わかめ だいこん にんじん こまつな 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 キャベツの餃子(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) とうぶ ふた肉 清酒 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ オイスターソース 水 丸大豆醤油 無添加みそ てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) トウバンジャン でん粉 米油 ごま油
12	水	コーンポタージュ たれつきハンバーグ ドレッシングサラダ	ホールコーン クリームコーン缶 たまねぎ パセリ 牛乳 ポタージュエースコーン(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 生クリーム(乳) 瀬戸のほん塩 白こしょう 米油 水 ハンバーグケチャップ(大豆・鶏肉・豚肉) にんじん きゅうり もやし ツナ 塩中華ドレッシング
13	木	ミネストローネ さけのマヨネーズやき レンコンカレーソティ	とり肉 白ワイン じゃがいも キャベツ ほうれんそう トマト缶 トマトケチャップ 水 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう オリーブ油 鮭切り身 マヨネーズ(卵) バジル粉 ウインナー(豚肉) れんこん水煮 にんじん 枝豆 丸大豆醤油 てんさい糖 カレー粉 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
14	金	★みそラーメン はるまき ハートのデザート	パックラメン(小麦) ふた肉 清酒 たまねぎ はくさい もやし にんじん 長ねぎ メンマ しょうが にんにく 米油 みそラーメンたれ(卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 無添加みそ がらスープ(鶏肉) 清湯スープ こんぶだし 一味唐辛子 水 パリパリ春巻き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) 米油 イチゴのハートデザート(大豆・ゼラチン)
17	月	てんどん なめこのみそしる こまつなのびたし	精白米 野菜かきあげ(小麦・大豆) いか天ぷら(卵・小麦・いか・大豆) 米油 天丼のたれ(小麦・大豆) とうぶ にんじん なめこ水煮 長ねぎ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 こまつな はくさい ちくわ 丸大豆醤油 みりん 瀬戸のほん塩 かつお節
18	火	★ぶたじる いわしのうめに うましおキャベツ	ふた肉 清酒 とうぶ つきこんにやく じゃがいも たまねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 米油 水 いわしの梅煮(小麦・大豆) キャベツ にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油
19	水	ひよこまめのスープ ウインナーソースかけ ビーフソティ	ベーコン(大豆・豚肉) ひよこ豆 だいこん ホールコーン ほうれんそう コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 白ワイン 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水 ウインナー(豚肉) トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 ビーフ にんにく ふた肉 清酒 たけのこ水煮 にんじん ピーマン 乾燥しいたけ 中華ソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 米油
20	木	スパゲティミートソース アンサンブルエッグ みかんゼリー	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 オリーブ油 塩こしょう ふた肉 大豆たん白 たまねぎ にんじん ピーマン パセリ しょうが にんにく 小麦粉 トマトケチャップ トマト缶 中濃ソース 丸大豆醤油 てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) 混合こしょう クミン 米油 アンサンブルエッグ(卵・乳・豚肉・りんご) みかんゼリー
21	金	ふらのチーズカレーライス つぼづけ ヨーグルトあえ	精白米 ふた肉 白ワイン じゃがいも たまねぎ にんじん 炒め玉葱(大豆) ワインチーズ(乳) カレーペースト 水 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ごま) ホワイトルー(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) トマトケチャップ 中濃ソース はちみつ ポーストック(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) かつおだし 米油 つぼ漬(小麦・ごま) ヨーグルト(乳) みかんシロップづけ パインシロップづけ ナタデココ ぶどうゼリー
25	火	いためビビンバ ちゅうかスープ ★おこめのタルト	精白米 ふた肉 大豆たん白 にんにく 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 コチュジャン(大豆) もやし こまつな にんじん たけのこ水煮 アジアンソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) でん粉 米油 ホタテ 豆腐 はくさい しめじ 長ねぎ 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 お米のタルト(卵・乳・小麦・大豆)
26	水	★ビーフシチュー おさかなナゲット ゆでコーン	牛肉 赤ワイン にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト缶 ローリエ バター 水 エスパニョールソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏肉) 米油 脱脂粉乳 生クリーム(乳) コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 白こしょう 黒こしょう 魚介ナゲット(小麦・えび・かに・いか・大豆) スプレーオイル(大豆) ホールコーン 瀬戸のほん塩
27	木	★あげパン カラフルスープ とりのごまてりやき チーズ	コッペパン 米油 きな粉 上白糖 瀬戸のほん塩 ふた肉 白ワイン かぼちゃ団子 だいこん ほうれんそう にんじん いんげんまめ 瀬戸のほん塩 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 白こしょう オリーブ油 水 若鶏ごま照り焼き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) チーズ(乳)
28	金	★カレーうどん にくしゅうまい ミニフィッシュ	パッかうどん(小麦) ふた肉 清酒 さつまあげ(小麦・大豆) たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ 乾燥しいたけ 米油 カレーだし(乳・小麦・牛肉・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 丸大豆醤油 でん粉 水 野菜入り肉しゅうまい(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ミニフィッシュ

節分には、大豆を年の数だけ食べると元気に過ごすことができると言われています。

料理名に★がついているものは、中学3年生と小学6年生のリクエストで1位になったメニューです。

今月の給食目標【冬を元気にすごそう】
バランスのよい食事が大切です。

パンにあんとマーガリンをはさんで食べてね!

ごぼうには、お腹の調子を整える働きがあります。

ラッキーday☆
みぞ汁の中に花形の
だいこんが入っています!

パンにハンバーグをはさんで食べてね!

野菜はかぜを予防する働きがあるよ!

ごはん、いか天とかきあげをのせてたれをかけて食べてね!

2月分平均栄養価

熱量	小学生 687カロリー (650カロリー)
	中学生 831カロリー (820カロリー)
たんぱく質	小学生 15.6% 中学生 15.3% (16%)

()内は学校給食の基準です。

スパゲティミートソースは、カップにめんを入れてその上にミートソースをかけて食べてください。

チーズカレーには、はちみつが入っているのが甘いよ!

ビビンバは韓国の混ぜごはんです。具とごはんを混ぜて食べてね!

飲み物セレクトです! 自分が選んだものを飲みます。

牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルト、小魚などを積極的に食べましょう!

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・かニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

給食たより



上富良野学校給食センター
2025年 2月号

まだまだ厳しい寒さが続きそうです。さらに今年はコロナだけではなく、インフルエンザが全国的に大流行しています。体調管理に気をつけて冬を乗り切りましょう！食事の前には手洗い・うがいを忘れずに。

寒いから 寒さに負けない体をつくろう！

冬場は気温が低くなり、空気が乾燥して、ウイルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ウイルスが入ってきても、かぜをひく人とひかない人がいます。それは、その人が持っている体の抵抗力にかかっています。抵抗力を高め、元気に過ごすためにはどうしたらよいのでしょうか？

◇かぜをひきにくい体をつくるために…



からだの抵抗力を高めよう！

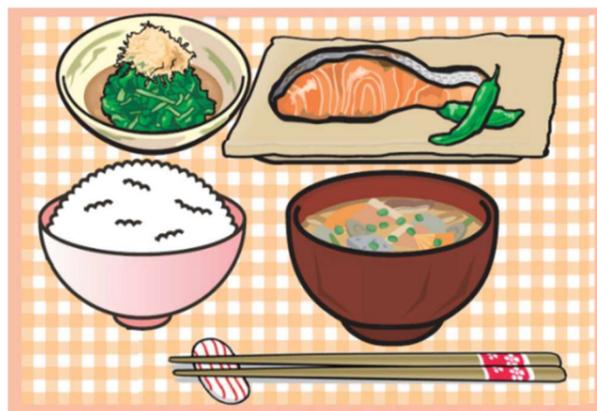
1日3食バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。毎日の基本的な生活が、体の抵抗力を高め、病気にかかりにくい体をつくる第一歩になります。

◇バランスのよい食事

主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう

- 主食：ご飯・パン・麺など
- 主菜：肉・魚・卵・豆腐などを使った料理
- 副菜：野菜・海藻・いも類などを使った料理

「これを食べればかぜをひかない！」という食べ物はありません。いろいろな食品を組み合わせ、主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう。



「畑の肉」と呼ばれている大豆を食べよう

大豆には良質のたんぱく質が、牛肉や豚肉にも負けないくらい多く含まれています。このことから、「畑の肉」ともいわれています。さらに、ビタミンB1などのビタミン類、カルシウムなどの無機質、脂質や食物繊維なども豊富です。また、抗酸化作用を持つサポニンや、細胞の膜のもとをつくり不要なものを体の外に出すのを助けるレシチンなどの機能性成分が含まれています。



大豆はさまざまな食品に変身します

大豆は煮る、いる、砕く、しぼる、発酵させるなど、さまざまな加工をして食べられてきました。大豆の代表的な加工食品には豆乳や豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、いり大豆やきな粉、油などがあります。変身上手な大豆をいろいろな食品で食べましょう！

今月の給食は「大豆・大豆製品」をたくさん使った「豆豆こんだて」です。どこに豆がかかれているか探してみてください！

