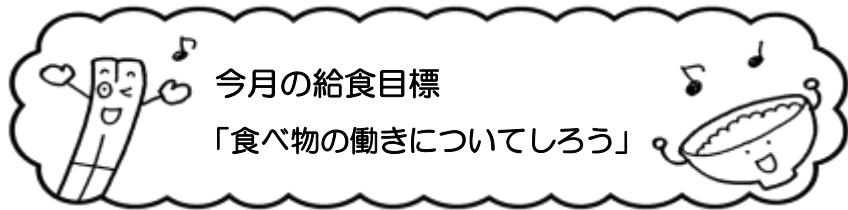


2月 給食だより

令和3年 2月 1日
厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141



今月の給食目標

「食べ物の働きについてしよう」

食品は、栄養素によって「エネルギーのもとになる食品」、「体をつくるもとになる食品」、「体の調子を整える食品」の3つの働きに分けることができます。

<p>炭水化物</p> <p>米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>脂質</p> <p>油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>無機質</p> <p>牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>ビタミン</p> <p>野菜、果物、きのこなど</p>
-------------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------

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

色々な食品を組み合わせ、バランスよく食べるよう心がけましょう。

給食をチェック！！

献立名	食 材		
	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ (肉・骨) をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
ごはん	ごはん		
じゃが芋	じゃが芋		
バター		バター	
ミートボール		ミートボール	おろしにんにく
カレーライス		チーズ	おろし生姜
		脱脂粉乳	玉ねぎ
			人参
			りんご
			トマト缶
スレーンオムレツ		全卵	
みかん			みかん

どのような食品がどの働きを持っているのかは、毎月の「予定献立表」にも掲載しています。給食では、いつも3つの働きがそろそろように献立を考えています。献立名だけでなく、どんな食材を使っているのにもかも注目してみましょう。

2月は・・・

厚田学園で人気の **ハヤシライス**

が、出る予定です。楽しみにしていてください！