



2022年



給食献立表



北海道北見北斗高等学校校定時制

※牛乳は、毎回つきます※

月	火	水	木	金
17 878Kcal (35. 6g) 豚カツ ご飯 わかめの味噌汁 ほうれん草のごま和え 	18 864Kcal (50. 1g) 鶏肉のポテトチーズ焼き ご飯 ほうれん草の味噌汁 大根ツナサラダ 	19 908Kcal (38. 3g) 五目ご飯 豆腐の味噌汁 オニオンサラダ 	20 918Kcal (36. 7g) 味噌野菜ラーメン こんにゃくの甘辛煮 洋梨のコンポート 	21 826Kcal (32. 8g) ハンバーグ ご飯 高野豆腐の味噌汁 切干大根サラダ 
24 857Kcal (37. 7g) 鯛のイタリアングリル ご飯 ふわふわスープ ほうれん草ソテー 	25 1093Kcal (38. 8g) ビーフシチュー ご飯 水菜のゆずこしょう和え ゼリー 	26 792Kcal (34. 0g) 豚キムチ ご飯 かき玉汁 チョレギサラダ 	27 799Kcal (28. 6g) きのコスパゲティ 大根ごまドレッシングサラダ みたらし団子 	28 891Kcal (33. 6g) 海老フライカレー 白菜のうま煮 
31 882Kcal (38. 5g) ガパオライス マロニスープ フルーツ和え 	<div data-bbox="481 829 627 1013" data-label="Image"></div>			

《お正月料理のいわれと栄養》

お正月料理は、お正月を祝う日本の伝統料理であり、様々な願いが込められています。

お正月はついつい食べ過ぎて 栄養バランスを崩しやすいです。楽しみつつも、『お正月太り』にならないよう、主食・主菜・副菜を毎食揃え、色々な食材をまんべんなく食べるようにしましょう。

田作り(ごまめ)

カタクチイワシを農作物の肥料として使うと大豊作となり、米が五万俵とれるという話から五穀豊穡を願う縁起物とされています。

カタクチイワシ カルシウムだけでなく、カルシウム吸収を促進するビタミンDも多いので、効率よくカルシウムを取ることができます。

黒豆

『まめ』は本来、丈夫・健康を意味する言葉です。また、黒色は邪気を祓う色とされているため、厄除けの意味もあります。

黒豆 抗酸化作用が期待できるアントシアニンと呼ばれる成分を含みます。

数の子

ニシンの魚卵を『二親(にしん)』と当て、多くの卵を持つことから子孫繁栄を願う縁起物とされています。

数の子 血液中の中性脂肪を減らすといった作用が期待できるDHA・EPAを含みます。

昆布巻

昆布(こぶ)は『養老昆布(よろこぶ)』や子孫繁栄の『子生(こぶ)』などの語呂合わせがみられる縁起物です。

昆布 海藻類で最もヨウ素が豊富です。ヨウ素は発育や新陳代謝に欠かせない甲状腺ホルモンを作る上で必要な栄養素です。また、食物繊維も豊富です。

栗きんとん

黄金にたとえて豊かな一年を願い、金運を呼ぶとされる縁起物です。

栗 種実類には珍しくビタミンCが豊富な食品です。食物繊維が多いことも特徴です。

