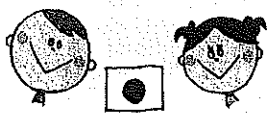
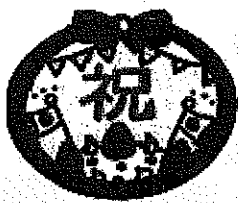


# 2月分よていいにんだてひょう

令和7年度

中標津町学校給食センター

| 月                                                                                                                                                                                                                                                          | 火                                                                                                                                                                                         | 水                                                                                                                          | 木                                                                                                                            | 金                                                                                                                       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2日 小665kcal・中762kcal<br>・ごはん<br>☆はくさいスープ<br>・ショウロンボウ<br>(1人2人)<br>☆チャブチェ                                                                                                                                                                                   | 3日 小720kcal・中1064kcal<br>☆ピザパン<br>☆ブラウンシチュー<br>・ハンバーグ<br>☆キャベツとコーンの<br>オーロラサラダ                                                                                                            | 4日 小598kcal・中844kcal<br>☆しおラーメン<br>☆ささみチーズフライ<br>(中のみ2人)<br>☆だいこんのごますあえ                                                    | 5日 小701kcal・中840kcal<br>☆ホイコーローどん<br>☆わかめスープ                                                                                 | 6日 小592kcal・中719kcal<br>・ごはん<br>☆みそしる<br>(とうふ・あぶらあげ・ながねぎ)<br>☆さけしおやき<br>・だいこんと<br>こんにゃくのそぼろに                            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 精白米<br>椎茸、つと、人参、白菜、ポークフィ<br>ッシュ、フィッシュグラニューール、塩、こしょ<br>う<br>ショウロンボウ<br>豚肉、人参、干椎茸、ピーマン、春雨、<br>にんにく、生姜、濃口醤油、みりん、酒、<br>塩、ごま油                                                                                                                                   | ピザパン<br>玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津生<br>クリーム、バター、生姜、にんにく、フ<br>ィッシュグラニューール、チャツネ、ブルー<br>ンエキス、ウスターソース、トマトピュ<br>ール、赤ワイン、ビーフシチュー素、こ<br>しょう<br>ハンバーグ<br>ホールコーン、人参、キャベツ、きゅう<br>り、塩、こしょう、マヨドレフ、トマトケ<br>チャップ | 茹でラーメン、味噌メンマ、つと、豚肉、<br>人参、もやし、長葱、わかめ、からス<br>ープチキン、ポークフィッシュ、塩、塩ラ<br>ーメンだれ、こしょう<br>ささみチーズフライ、菜種油<br>人参、大根、上白糖、塩、りんご酢、ご<br>ま油 | 精白米、<br>豚肉、人参、ピーマン、キャベツ、生姜、<br>にんにく、甜面醬、赤味噌、上白糖、濃<br>口醤油、酒、オスターソース、ごま油<br>つと、人参、玉葱、わかめ、ポークフィ<br>ッシュ、人参、大根、上白糖、塩、りん<br>ご酢、ごま油 | 精白米<br>豆腐、油揚げ、長葱、いりこだし、鰹だ<br>し、白味噌<br>塩鮭<br>豚肉、人参、こんにゃく、大根、生姜、<br>酒、上白糖、濃口醤油、みりん                                        |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 9日 小609kcal・中697kcal<br>・わかめごはん<br>☆パイタンスープ<br>☆はるまき<br>・キャベツ<br>ちゅうかサラダ                                                                                                                                                                                   | 10日 小682kcal・中814kcal<br>☆ナンカレー<br>☆かにクリームコロッケ<br>☆フルーツポンチ                                                                                                                                | 11日<br>けんこく きねん ひ<br>建国記念の日<br>          | 12日 小702kcal・中863kcal<br>・ごはん (のりふりかけ)<br>☆しらたまじる<br>☆さばみそに<br>☆キャベツとちくわの<br>みそマヨあえ                                          | 13日 小752kcal・中872kcal<br>・ごはん<br>☆さつまじる<br>☆とりにくの<br>ちようせんやき<br>☆ごぼうサラダ                                                 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 精白米、炊き込みわかめの素<br>味噌メンマ、つと、人参、もやし、ほう<br>れん草、ガラフレッシュ白湯、ポークフ<br>ィッシュ、塩、白湯スープ、こしょう<br>香辛料、菜種油<br>人参、キャベツ、中華くらげ、ごま油、<br>りんご酢、濃口醤油、上白糖                                                                                                                           | ナン、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中<br>標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、<br>ポークフィッシュ、チャツネ、ブルーンエ<br>キス、バーモントカレー給食用、とろけ<br>る給食用カレー、デラックスキングカレ<br>ー<br>かにクリームコロッケ、菜種油<br>甘夏みかん缶、白桃缶、りんご酢、ナタ<br>デココ                           |                                                                                                                            | 精白米、のりふりかけ<br>鶏肉、ごぼう、干椎茸、つと、大根、人<br>参、白玉餅、長葱、塩、昆布だし、鰹だ<br>し、鶏だし、みりん、薄口醤油<br>さば味噌煮<br>焼き竹輪、人参、キャベツ、マヨドレフ、<br>白味噌、薄口醤油         | 精白米<br>豚肉、つきこんにゃく、さつま芋、大根、<br>人参、玉葱、豆腐、いりこだし、鰹だし、<br>生姜、白味噌<br>鶏肉、上白糖、一味唐辛子、にんにく、<br>ごま油、薄口醤油、酒、みりん、白いり<br>こま<br>ごぼうサラダ |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 16日 小610kcal・中758kcal<br>・ごはん<br>☆ぐだくさんみそしる<br>☆チキンカツ<br>☆ほうれんそうと<br>もやしのごましょうゆ                                                                                                                                                                            | 17日 小750kcal・中895kcal<br>☆ドーナツパン<br>☆ホワイトシチュー<br>☆ラザニアグラタン<br>・たまごサラダ                                                                                                                     | 18日 小607kcal・中747kcal<br>☆わふうスパゲティ<br>☆ハムチーズカツ<br>☆あおりんごゼリー                                                                | 19日 小650kcal・中779kcal<br>・にしよくどん<br>(にくそぼろ・やさい)<br>・みそしる<br>(たまご・たまねぎ・はだいこん)                                                 | 20日 小730kcal・中847kcal<br>・ごはん<br>☆みそしる<br>(えのき・わかめ・あぶらあげ)<br>☆いかなんばん<br>☆もやしのごまあえ                                       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 精白米<br>なめこ、人参、豆腐、白菜、いりこだし、<br>鰹だし、白味噌<br>チキンカツ、菜種油<br>人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、<br>上白糖、ごま油、白すりごま                                                                                                                                                                  | ドーナツパン<br>玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛<br>乳、中標津生クリーム、バター、塩、コ<br>ーンポータージュ、ホワイトルー、ポター<br>ージュ、こしょう<br>ラザニアグラタン<br>たまごサラダ                                                                               | スパゲティ、塩、鶏肉、干椎茸、人参、<br>玉葱、キャベツ、ピーマン、鶏だし、ス<br>パイス、薄口醤油、オスターソース<br>ハムチーズカツ、菜種油<br>青りんごゼリー                                     | 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、酒、<br>みりん、赤味噌、濃口醤油、三温糖、生<br>姜、人参、もやし、小松菜、薄口醤油、<br>白いりこま<br>葉大根、玉葱、鶏卵、いりこだし、鰹だ<br>し、白味噌                       | 精白米<br>えのき、わかめ、油揚げ、いりこだし、<br>鰹だし、白味噌<br>いか天ぷら、菜種油、玉葱、濃口醤油、<br>上白糖、りんご酢、水<br>人参、もやし、薄口醤油、上白糖、黒す<br>りごま                   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 23日<br>ふりがえきゅうじつ<br>振替休日<br>                                                                                                                                             | 24日 小653kcal・中752kcal<br>・ごはん<br>☆ちゅうかスープ<br>☆えびフライ (2人分)<br>(バックソース)<br>☆マーボーはるさめ                                                                                                        | 25日 小560kcal・中664kcal<br>☆かしわうどん<br>・やさしいコロッケ<br>☆ナムル                                                                      | 26日 小704kcal・中838kcal<br>☆チキンカレーライス<br>・ふくじんづけ<br>☆ブロッコリーと<br>ツナのサラダ                                                         | 27日 小691kcal・中855kcal<br>・ごはん<br>☆みそしる<br>(わかめ・なめこ・とうふ)<br>☆サーモンフライ<br>(バックソース)<br>☆じゃがきんぴら                             |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| ピザパン<br>小麦粉、食塩、脱脂粉乳、イースト、砂糖、<br>ショートニング、食塩、鶏卵、コンパワ<br>ンドバター、ピザソース、チーズ<br>(アレルギー：小麦、乳、卵)<br>ハンバーグ<br>鶏肉、植物性蛋白、玉葱、パン粉、牛脂、<br>ワイン、植物油、水、醤油、砂糖、食<br>塩、香辛料、アミノ酸等、リン酸塩、カ<br>ラメル色素<br>(アレルギー：鶏肉、大豆、小麦、卵、<br>乳、牛肉)<br>さば味噌煮<br>さば、みそ、砂糖、みりん、でん粉、水<br>(アレルギー：さば、大豆) | ♪保護者の皆様へ♪<br>                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| ☆2月の学校集金日<br><table><tr><td>中 小</td><td>東 小</td><td>丸 小</td><td>中 中</td><td>広 陵</td></tr><tr><td>16日</td><td>17日</td><td>18日</td><td>19日</td><td>20日</td></tr></table><br>☆2月の口座振替は 2月27日(金)です。<br>※ 口座振替が出来なかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                         | 中 小 | 東 小 | 丸 小 | 中 中 | 広 陵 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 中 小                                                                                                                                                                                                                                                        | 東 小                                                                                                                                                                                       | 丸 小                                                                                                                        | 中 中                                                                                                                          | 広 陵                                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 16日                                                                                                                                                                                                                                                        | 17日                                                                                                                                                                                       | 18日                                                                                                                        | 19日                                                                                                                          | 20日                                                                                                                     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 給食に関するお問合せ・ご相談先は<br>中標津町学校給食センター<br>☎72-2673 (午前8時15分から午後4時30分まで)                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                                         |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

# 給食だより

令和8年2月  
中標津町町学校給食センター  
TEL0153-72-2673



## すいみんの働き

みなさんは、「すいみん」の働きを知っていますか？  
すいみんには、脳を休めたり、ホルモンの分泌により細胞の再生・修復などを行う働きがあります。学習活動が多いみなさんの脳は、長時間働くので、エネルギーを使った後の老廃物も多くなります。この老廃物を洗い流すのは「すいみん」の仕事で、ゴミ屋敷にならないように脳をきれいに掃除するには、十分な睡眠が必要です。

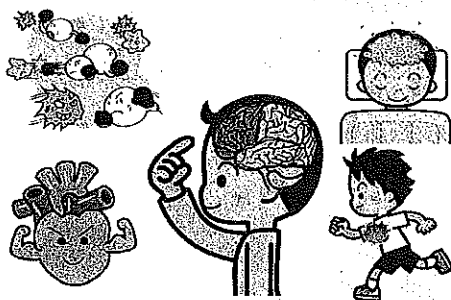


## ●●● 眠りが守る脳の働き ●●●

人には24時間生活を営むために概日リズムと呼ばれる「体内時計」があります。この体内時計は、人の心身（脳と体）の発達とバランスをコントロールするきわめて重要な役割を担っています。

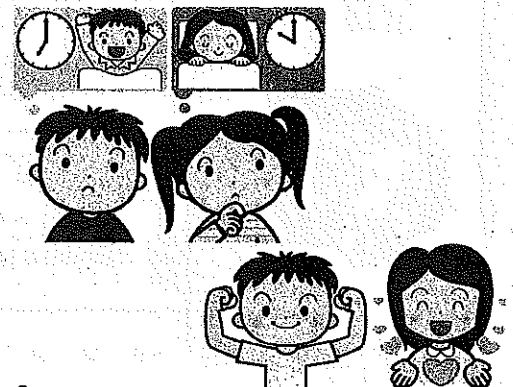
### ＜体内時計の役割＞

人の体は37兆個の細胞からなる精密機械のようなものです。この一つ一つの細胞に至る全身のコントロールを体内時計が行っています。この体内時計の指揮者の役割をしているのが脳です。



### ＜すいみんの役割＞

すいみんには、体内時計を整える働きがあります。眠る時間、起きる時間がバラバラだと、体内時計は乱れてしまいます。規則正しいすいみんは、体内時計を整え、心身の発達に役立ちます。



## \* よいすいみんをとるために気をつける食事のポイント \*

- 食事の時間は、眠る2～3時間前にすませる
- 食事の内容は、栄養バランスがよく、消化によいものを食べる
- 食事の量は、腹八分目にすませる

