

平成29年 **1月** こんだてひょう

厚岸町学校給食センター

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
17	火	ご飯 みそ汁(卵とホウレン草) 豆腐ハンバーグ コーンときゃべつのサラダ	牛乳 たまご こんぶ みそ 豆腐 豚肉 赤みそ 鶏肉 わかめ	米 強化米 パン粉(乾燥)	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ にんじん きゃべつ ホールコーン もやし	豆腐ハンバーグは給食センターの手作りです。豆腐と豚肉を混ぜて1個ずつ丸めて焼いています。少し、ヘルシーなハンバーグです。
18	水	ご飯 ハヤシ おかかあえ(白菜)	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 糸けずり	米 強化米 じゃがいも 無塩バター いりごま	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ダイストマト はくさい もやし 生姜 りんごピューレ	
19	木	まぜこみミート 森高牛乳 野菜スープ フルーツ白玉	豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース 森高牛乳 なると ベーコン	スパゲティ 無塩バター オリーブ油 白玉	玉ねぎ にんじん たけのこ ダイストマト 干しいたけ チンゲン菜 フルーツミックス みかん缶 生姜 にんにく	今月のパック麺は、業者さんの都合により、お休みになります。
20	金	ご飯 きのこけんちん汁 いわしのみぞれ煮 なすと豚バラのみそ炒め	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 いわしのみぞれ煮	米 強化米 つきこんにやく 三温糖 米油	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ えのきだけ なす 玉ねぎ ピーマン にんにく	いわしの皮と身の間にある脂にはDHA・EPAがたっぷり含まれています。鉄・カリウム・カルシウム・ビタミンB2・Dなどが豊富に含まれ栄養的にも優秀な魚といえますので、魚が苦手な人も1口は食べるようにしましょう。
23	月	ご飯 中華丼 みそ汁(きゃべつ) 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 いか むきえび うずら卵 油揚げ みそ こんぶ 元気ヨーグルト	米 強化米 でんぷん ごま油 米油	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きゃべつ 生姜	
24	火	ロールパン コーンチャウダー 鶏肉のレモンペッパー焼き きゃべつのサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク 鶏肉 わかめ	ロールパン じゃがいも 無塩バター	クリームコーン ホールコーン にんじん 玉ねぎ もやし きゃべつ	
25	水	ご飯 白玉雑煮 ジンギスカン アップルクォーター	牛乳 鶏肉 なると こんぶ ラム肉	米 強化米 白玉 米油	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ はくさい ピーマン もやし アップルクォーター	お正月にお雑煮は食べましたか?地域によって、お雑煮の食べ方が違うんです。
26	木	焼きそば あつけし極みるく65 お好み焼き ゼリーあえ	豚肉 ひじき あつけし極みるく65	焼きそば 米油 サラダ油 お好み焼き	にんじん もやし きゃべつ 玉ねぎ ピーマン みかん缶 フルーツミックス	真龍小学校5年生のリクエスト・・・お好み焼きとほうれん草のなめ茸あえ、他にもありました。今月はこの2品です。リクエスト給食、いつでも募集しています。
27	金	ご飯 親子丼 みそ汁(大根と油揚げ) つぼ漬	牛乳 鶏肉 なると たまご 高野豆腐 油揚げ みそ こんぶ	米 強化米 三温糖 米油	干しいたけ にんじん 玉ねぎ えだまめ たけのこ だいこん つぼ漬	
30	月	ご飯 ポークカレー ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 糸けずり	米 強化米 じゃがいも 無塩バター 米油	玉ねぎ にんじん 生姜 りんごピューレ ダイストマト ほうれん草 もやし にんにく なめ茸 チャツネ	
31	火	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) 鶏肉のマーマレードやき 春雨サラダ	ひじき 鶏肉 牛乳 豆腐 みそ こんぶ ハム	米 麦 三温糖 はるさめ ごま油 米油	ごぼう かんぴょう にんじん 玉ねぎ まいたけ きゅうり マーマレード にんにく	

() は基準量です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	612 (530)	673 (640)	745 (750)	813 (820)
たんぱく質 g	23.8 (20)	26.2 (24)	28.7 (28)	31.1 (30)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承ください。

知っていますか? 行事食!

冬休みがはじまります。すぐに、新しい年が始まります。今の学年で過ごすのも残りわずか... 「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。
さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

