

4月

平成29年度

こんだてひょう

厚岸町学校給食センター

日	曜日	主食	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
6	木	けんちんうどん 大学いも アップルクォーター	鶏肉 焼きちくわ とうふ こんぶ 牛乳	うどん さつまいも 米油 サラダ油 黒いりごま	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ アップルクォーター	
7	金	ご飯 森高牛乳 チキンカレー おほかあえ(白菜)	森高牛乳 鶏肉 	米 強化米 じゃがいも いりごま 米油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマトダイス はくさい もやし	給食センターのカレーは、甘口と中辛を混ぜていて、小学生の低学年には、ちょっぴり辛いかもしれませんね。
10	月	ご飯 きのこのみそ汁 鶏肉のレモンペッパー焼き 春雨サラダ	牛乳 とうふ こんぶ 鶏肉 ポークハム	米 強化米 はるさめ ごま油	しめじ えのきだけ きゅうり にんじん	
11	火	ご飯 白玉雑煮 さば味噌煮 ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 鶏肉 なんと こんぶ 国産さば味噌煮	米 強化米 冷凍白玉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 干しいたけ なめ茸 ほうれん草 もやし	さばには、DHA・EPA等の不飽和脂肪酸が多く含まれています。
12	水	ご飯 野菜スープ 野菜マーボー 肉シューマイ	牛乳 なんと ベーコン 豚肉 肉シューマイ	米 強化米 でんぷん ごま油 米油	たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 なす だいこん 長ねぎ 生姜 にんにく	肉シューマイは、小中共に2個です。
13	木	ジャージャー麺風 フルーツ白玉	豚肉 ひきわり大豆 牛乳	パックラーメン でんぷん 冷凍白玉 米油	長ねぎ 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ にんじん もやし きゅうり 生姜 にんにく みかん缶 フルーツミックス	ジャージャー麺は豚ひき肉と細かく切ったタケノコやしいたけなどを豆みそや豆板醤で炒めた「炸醤」と呼ばれる肉みそを、茹でた麺の上に乗せた料理です。
14	金	ご飯 すりみ汁 チキン南蛮 切干大根煮	牛乳 すり身団子 こんぶ 鶏肉 丸天 豚肉	米 強化米 上新粉 ごま油 でんぷん 米油	だいこん にんじん 長ねぎ 切干しだいこん	
17	月	ご飯 みそ汁(大根と油揚げ) 鶏肉のマーマレードやき なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 油揚げ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 米油 	だいこん にんじん にんにく マーマレード なす 玉ねぎ ピーマン	なすの、ポリフェノールは抗酸化作用・血栓予防・目の疲労を改善する働きがあります。また、体を冷やす働きもあります。冷え性の方は多量摂取は控えて。
18	火	横割れ丸コッペパン 白菜のクリーム煮 ポークハムカツ 冷しゃぶサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 豚肉 ポークハムカツ	横割れ丸コッペパン さつまいも マーガリン サラダ油	はくさい にんじん 玉ねぎ だいこん もやし キャベツ	
19	水	ご飯 ピリ辛丼 みそ汁(卵とほうれん草) つぼ漬	牛乳 たまご こんぶ 豚肉	米 強化米 ごま油 米油 でんぷん	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく つぼ漬	つぼ漬は、少量なので、盛り付けに気をつけて下さい。
20	木	かき揚げうどん あつけし極みるく65 ふっくら肉だんご(小中2個)	あつけし極みるく65 鶏肉 油揚げ なんと こんぶ ふっくら肉だんご	パックうどん サラダ油	にんじん 玉ねぎ ごぼう 生しいたけ 長ねぎ	牛乳は毎日、別海乳業興社からの別海牛乳です。そのうち、月1回は釧路太田農協のあつけし極みるく、2回森高牧場の森高牛乳を提供しています。
21	金	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) 鶏のハーブ焼き 肉じゃが	牛乳 とうふ こんぶ 鶏肉 豚肉	米 強化米 じゃがいも しらたき 米油	玉ねぎ まいたけ にんじん 生姜	
24	月	ご飯 みそ汁(キャベツ) さんまのみぞれかけ うま煮	牛乳 油揚げ こんぶ 鶏肉 さんま炭火烧 高野とうふ	米 強化米 こんにやく 米油	キャベツ にんじん ごぼう だいこん たけのこ 生しいたけ	さんまは近海食品で骨まで加圧されたものを使用しています。
25	火	ご飯 なめこのみそ汁 鶏のカレー風味焼き 生揚げのそぼろ煮	牛乳 とうふ こんぶ 鶏肉 生揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも でんぷん 米油	なめこ だいこん にんじん 長ねぎ 生姜	生揚げは豆腐の王様。豆腐の5倍の蛋白質3倍の鉄分、2倍のカルシウムが含まれています。なめこには、ネバネバの元となる「ムチン」が含まれています
26	水	ご飯 千切り野菜スープ 酢鶏 厚焼き玉子焼	牛乳 ベーコン こんぶ 鶏肉 厚焼き玉子焼	米 強化米 じゃがいも でんぷん さつまいも 米油 サラダ油	キャベツ にんじん 玉ねぎ だいこん ピーマン 生しいたけ	
27	木	あんかけラーメン ポテトとウインナーのソテー	豚肉 なんと うずら卵 牛乳 ウインナー	パックラーメン ごま油 米油 でんぷん サラダ油 フライドポテト 無塩バター	メンマ にんじん はくさい ほうれん草 にんにく 生姜 もやし ホールコーン 玉ねぎ	
28	金	ご飯 森高牛乳 ハヤシ ゼリーあえ	森高牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 無塩バター	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ ダイストマト フルーツミックス みかん缶	てをあらおう! 

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	642(530)	693(640)	752(750)	826(820)
たんぱく質 g	25.2(20)	27.0(24)	29.0(28)	31.6(30)

()は基準量です。

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。