

4月

平成30年度

こんだてひょう

厚岸町学校給食センター

日	曜日	こんだてひょう 献立表	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ひとこと
6	金	ご飯 みそちゃんこ風 鶏肉の梅焼き 甘夏みかん缶	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 こんぶ	米 強化米 乾燥パン粉 米油 しらたき 三温糖	ごぼう はくさい にんじん にら 甘夏みかん缶 生姜	
9	月	ご飯 みそ汁(豆腐とまいたけ) 牛肉コロッケ 肉じゃが	牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉	米 強化米 サラダ油 三温糖 じゃがいも しらたき 米油	玉ねぎ まいたけ にんじん 生姜 	今日のカレーは、 バターとスキムミ ルクを使っていま せん。いつもの味 とちよびりちが うかも！味のちが いわかるかな？ 
10	火	ご飯 ポークカレー コーンとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 強化米 じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん もやし ホールコーン きゃべつ 生姜 にんにく りんごピューレ チャツネ	
11	水	ご飯 すり身汁 マーボー豆腐 鶏肉のマーマレードやき	牛乳 すり身団子 みそ 豚肉 こんぶ 豆腐 大豆 鶏肉	米 強化米 でんぷん 米油 三温糖	だいこん にんじん 長ねぎ 生しいたけ たけのこ 生姜 マーマレード にんにく	鶏肉のマーマレ ードやきは1人1つで す。間違えないで ね！
12	木	けんちんうどん ポテトとウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 こんぶ ウインナー	パックうどん 三温糖 サラダ油 フライドポテト	にんじん ごぼう たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン	
13	金	ご飯 あっけし極みるく ピリ辛丼 きのこけんちん汁 つぼ漬	あっけし極みるく 豚肉 豆腐 みそ こんぶ	米 強化米 つきこんにやく 米油 ごま油 でんぷん	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 きゃべつ 玉ねぎ つぼ漬 にんにく	つぼ漬は、少量 なので、盛り付け に気をつけて下さ い。
16	月	わかめご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 炭火焼きさんまのみぞれかけ 切干大根煮物	牛乳 わかめ 卵 みそ こんぶ 厚岸さんま炭火焼き 丸天 豚肉	米 強化米 三温糖	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ だいこん にんじん 切干しいたけ	さんまは、骨まで 加圧されているの で、骨まで食べら れます。よくかんで 食べてください
17	火	コッペロール カボチャ団子入りクリームスープ 鶏の唐揚げ ほうれん草のなめ茸あえ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 糸削り	コッペロール さつまいも 無塩バター でんぷん 上新粉 サラダ油 三温糖	プチかぼちゃもち にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし なめ茸	牛乳は毎日つきま す。いつも別海乳 業興社からの別海 牛乳ですが、月1 回は釧路太田農協 のあっけし極みる く、月2回森高牧 場の森高牛乳を提 供しています。 地産地消！
18	水	ご飯 森高牛乳 せんべい汁 白菜の甘酢炒め 肉シューマイ	森高牛乳 鶏肉 豚肉 こんぶ 肉シューマイ	米 強化米 ざらめ 米油	まいたけ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ	
19	木	五目うどん 豆腐ドーナツ ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉 うずらの卵 油揚げ こんぶ カニかま	パックうどん 三温糖 米油 豆腐ドーナツ グラニュー糖 サラダ油	にんじん 玉ねぎ きゃべつ 干しいたけ ごぼう もやし ほうれん草 長ねぎ ごぼうサラダ	
20	金	豚すきご飯 みそ汁(大根と油揚げ) ミートローフ おかかあえ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 卵 こんぶ 豆腐 糸削り	米 麦 しらたき 乾燥パン粉 無塩バター 三温糖 いらごま 米油	玉ねぎ だいこん にんじん しめじ きゃべつ もやし	ミートローフは、 センターでの手作 りです。大きさに ばらつきがあるか もしれませんが、 ご了承下さい。肉 だけではなく、お かかあえも食べて ね。
23	月	ご飯 ハヤシ ゼリーあえ	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 玉ねぎ みかん缶 マッシュルーム ホールトマト フルーツミックス 生姜 にんにく りんごピューレ	
24	火	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 さばみそ煮 豚肉と大豆の煮物	牛乳 豆腐 わかめ みそ こんぶ さばみそ煮 豚肉 丸天 サッポロ豆	米 強化米 こんにやく 米油 三温糖	玉ねぎ たけのこ にんじん 生しいたけ	さばには、DHA・ EPA等が多く含ま れているので、体 にとってもいいの で食べてね。
25	水	ご飯 みそ汁(キャベツ) 卵とじ とんかつ ごぶ漬	牛乳 油揚げ みそ こんぶ なると 卵 高野豆腐 豚肉	米 強化米 三温糖 薄力粉 パン粉(生・乾燥) サラダ油 米油	キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ たけのこ ごぶ漬	ご飯の上に、卵と じとんかつをの せて「かつ丼」風 にして食べてくだ さい。
26	木	野菜醤油ラーメン ふくら肉だんご プリン	牛乳 豚肉 チャーシュー なると うずらの卵 ふくら肉だんご プリン	パックラーメン 米油	メンマ にんじん もやし はくさい ほうれん草 にんにく	ビビンバの具にキ ムチを使っている ので、辛いのが苦 手な人には少し辛 いかも？
27	金	ご飯 森高牛乳 混ぜ込みビビンバ 千切り野菜スープ スコッチエック	森高牛乳 ベーコン こんぶ 豚肉 みそ スコッチエック	米 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 ごま油 いらごま	きゃべつ にんじん だいこん 白菜キムチ もやし にんにく ほうれん草	ビビンバの具を調 整しながら、ご飯 に混ぜて食べて下 さい。

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	651(530)	708(640)	774(750)	848(820)
たんぱく質 g	26.2(20)	28.4(24)	30.9(28)	33.4(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。