

平成30年度 **9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
3	月	ご飯 みそ汁(豆腐とわかめ) さんま大黒煮 ジンギスカン	牛乳 豆腐 わかめ みそ こんぶ さんま大黒煮 ラム肉	米 強化米 米油	玉ねぎ 白菜 にんじん ピーマン もやし	先月のくじらは諸事情により献立を変更させていただきました。改めて、4日くじらの日に登場します。くじらは高蛋白・低脂肪・貧血予防にバツグンです。今年の給食アンケートの中で苦手の給食にあげられていたが、一口は食べてみてね! くじらは小中2切です。
4	火	ご飯 すりみ汁 くじらのごま衣揚げ 切干大根煮	牛乳 すり身団子 豚肉 丸天 みそ こんぶ くじら肉 たまご	米 強化米 米油 白ごま でんぷん 上新粉 三温糖 サラダ油	だいこん にんじん 長ねぎ 切干大根 おろし生姜 りんごピューレ	ごま団子は個数が決まっていますので上手に分けてくださいね。
5	水	ご飯 チキンカレー 梅おかかあえ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 糸削り	米 強化米 じゃがいも 無塩バター 米油	玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり もやし チャツネ りんごピューレ おろしにんにく おろし生姜	給食では、野菜を食べてもらえるよう、煮る・茹でる・炒めるなどの工夫をしています。
6	木	焼きうどん 森高牛乳 ナゲット ごま団子	森高牛乳 豚肉 ナゲット 	冷凍うどん 冷凍白玉 三温糖 黒すりごま 米油 サラダ油	にんじん ピーマン きゃべつ 玉ねぎ 干ししいたけ	ご飯の上にとんかつと野菜炒めをのせてスタミナライスにして食べて下さい。本当のスタミナライスはこれの上に半熟の目玉焼きがのってきません。野菜もたくさん食べられますよ。
7	金	ご飯 みそ汁(ふき) 鶏肉のバーベキューソースがけ 白菜の甘酢炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ こんぶ	米 強化米 三温糖 米油	ふき 長ねぎ 白菜 にんじん たけのこ 玉ねぎ レモン汁 りんごピューレ おろし生姜 おろしにんにく 干ししいたけ	蒸しパンは、センターで手作りです。今回はチーズ蒸しパンです。サイズにばらつきがあるかもしれませんが、ご理解ください。口の中の水分がうばわれますので、牛乳のみましましょう。
10	月	ご飯 みそ汁(大根とえのき) スタミナ(とんかつ) スタミナ(野菜炒め)	牛乳 豚肉 卵 みそ こんぶ	米 強化米 小麦粉 三温糖 パン粉(乾・生) サラダ油 ごま油 でんぷん	だいこん えのき 生しいたけ 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ いんげん	大豆は畑のお肉と言われるほど、タンパク質が豊富です。大豆レシチン・オリゴ糖・大豆サポニン・イソフラボンが含まれています。聞いたことありますか?
11	火	背割りコッペパン コーンチャウダー ドック用ハンバーグ 春雨サラダ	牛乳 ベーコン ハム ドック用ハンバーグ スキムミルク	背割りコッペパン じゃがいも 無塩バター 春雨 三温糖 ごま油	クリームコーン ホールコーン にんじん 玉ねぎ きゅうり コーンクリーム	大豆は畑のお肉と言われるほど、タンパク質が豊富です。大豆レシチン・オリゴ糖・大豆サポニン・イソフラボンが含まれています。聞いたことありますか?
12	水	ご飯 みそ汁(しめじとえのき) 中華丼 春巻き	牛乳 豚肉 豆腐 いか みそ むきえび うずら卵 こんぶ	米 強化米 でんぷん ごま油 米油 サラダ油	しめじ えのき にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干ししいたけ おろし生姜	大豆は畑のお肉と言われるほど、タンパク質が豊富です。大豆レシチン・オリゴ糖・大豆サポニン・イソフラボンが含まれています。聞いたことありますか?
13	木	ナポリタン 蒸しパン フルーツ白玉	牛乳 ポークハム ダイスチーズ	スパゲティ 冷凍白玉 三温糖 無塩バター オリーブ油 ふくら粉	生しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン パイン缶 みかん缶 フルーツミックス ダイストマト にんにく	大豆は畑のお肉と言われるほど、タンパク質が豊富です。大豆レシチン・オリゴ糖・大豆サポニン・イソフラボンが含まれています。聞いたことありますか?
14	金	ご飯 みそ汁(なめこ) さば味噌煮 豚肉と大豆の煮物	牛乳 豆腐 丸天 さつぼろ豆 みそ こんぶ さばみそ煮 豚肉	米 強化米 つきこん 三温糖 米油	なめこ 長ねぎ たけのこ にんじん 生しいたけ おろし生姜	大豆は畑のお肉と言われるほど、タンパク質が豊富です。大豆レシチン・オリゴ糖・大豆サポニン・イソフラボンが含まれています。聞いたことありますか?
18	火	ご飯 みそ汁(きゃべつ) 白身魚フライ トマト肉じゃが	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ こんぶ 白身魚フライ	米 強化米 米油 三温糖 じゃがいも サラダ油	きゃべつ にんじん 玉ねぎ いんげん ダイストマト	大豆は畑のお肉と言われるほど、タンパク質が豊富です。大豆レシチン・オリゴ糖・大豆サポニン・イソフラボンが含まれています。聞いたことありますか?
19	水	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 おろし生姜 マッシュルーム ダイストマト りんごピューレ みかん缶 フルーツミックス おろしにんにく	
20	木	あんかけ焼きそば スコッチエック	牛乳 豚肉 いか むきえび うずら卵 スコッチエック	焼きそば麺 でんぷん ごま油 米油	にんじん 玉ねぎ 白菜 干ししいたけ おろし生姜 たけのこ	昆布麺スープの麺は、その名の通り昆布を練り込んでできています。つるんとした触感で白滝にしています。盛り付けの時、底にしずんでいると思いますので、よく混ぜて盛り付けをしてください。
21	金	ご飯 森高牛乳 昆布麺スープ 野菜マーボー シューマイ	森高牛乳 昆布麺 すり身団子 うずら卵 なたと 豚肉 肉シュウマイ 豆腐	米 強化米 三温糖 でんぷん 米油 ごま油	にんじん 長ねぎ だいこん 干ししいたけ 玉ねぎ おろし生姜 おろしにんにく	魚には骨があります。小骨に気をつけて食べて下さい。また、食べられる骨もありますので、良くかんで食べてください。カルシウムにもなりますよ。
25	火	バターロール ミネストローネ ポテトとウインナーのソテー	牛乳 ベーコン 粉チーズ ウインナー	バターロール じゃがいも マカロニ フライドポテト 無塩バター 米油 サラダ油	にんじん 玉ねぎ セロリ ダイストマト ホールコーン おろしにんにく	
26	水	ご飯 みそ汁(白菜) 焼き魚(ほっけ) うま煮	牛乳 ほっけ 油揚げ みそ こんぶ 高野豆腐 鶏肉	米 強化米 こんにやく 三温糖 米油	白菜 にんじん だいこん たけのこ ごぼう 生しいたけ えだまめ	魚には骨があります。小骨に気をつけて食べて下さい。また、食べられる骨もありますので、良くかんで食べてください。カルシウムにもなりますよ。
27	木	混ぜ込みミート 肉だんご 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース 肉だんご 元気ヨーグルト	スパゲティ 無塩バター オリーブ油	玉ねぎ にんじん おろし生姜 おろしにんにく ダイストマト	魚には骨があります。小骨に気をつけて食べて下さい。また、食べられる骨もありますので、良くかんで食べてください。カルシウムにもなりますよ。
28	金	ご飯 みそ汁(卵とほうれん草) 鶏肉のレモンペッパー焼き きんぴらごぼう	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 みそ こんぶ	米 強化米 三温糖 米油 白いりごま ごま油	ほうれん草 しいたけ(干・生) 玉ねぎ にんじん ごぼう	来月からパック麺が復活です! 楽しみにしていてくださいね!

()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	629(530)	688(640)	760(750)	826(820)
たんぱく質 g	24.9(20)	27.2(24)	29.7(28)	32.2(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。