

| 日 | 曜日 | 献立表 | 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 |
|----|----|--|--|---|---|---|
| 1 | 月 | ご飯 キムチ鍋 鶏肉のうめ焼 チーズサラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ こんぶ 鶏肉 チーズ | 米 強化米 つきこんにやく 米油 三温糖 | しめじ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり | 朝ご飯を食べていますか? 早起きをして朝ご飯を食べるようにしましょう。 |
| 2 | 火 | ご飯 きのこ豆腐のみそ汁 中華丼 アップルクォーター | 牛乳 豆腐 みそ こんぶ 豚肉 いか えび うずら卵 | 米 強化米 でん粉 ごま油 米油 | しめじ えのき にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ きくらげ しょうが アップルクォーター | 「早く寝よう！」 |
| 3 | 水 | ご飯 鉄砲汁 味付けさんま うま煮 | 牛乳 花咲かに こんぶ みそ さんま 鶏肉 高野豆腐 | 米 強化米 こんにやく 米油 三温糖 | 長ねぎ 生しいたけ にんじん だいこん たけのこ ごぼう えだまめ | 味付けさんまは厚岸翔洋高校で作られたさんまの缶詰です。1人1切れですが、骨まで食べられるので、よくかんで食べてください。 |
| 4 | 木 | ソース焼そば 卵スープ 大学いも 型抜きチーズ | 牛乳 豚肉 いか たまご わかめ 型抜きチーズ | 焼そば麺 米油 さつまいも サラダ油 ざらめ ごま | もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく 生しいたけ | |
| 5 | 金 | 豚すきご飯 ふきと油揚げのみそ汁 鶏肉のマーナレード焼き ほうれん草のなめ茸あえ | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 糸削り | 米 麦 しらたき 三温糖 米油 | 玉ねぎ ふき にんにく ほうれん草 もやし なめ茸 | 給食では1日の1/3~1/2の栄養素を摂取できるように考えています。残さないで食べてくださいね。きらいなものも1口頑張ってみよう! |
| 8 | 月 | ご飯 豆腐とまいたけのみそ汁 ジンギスカン 厚焼き玉子焼 | 牛乳 豆腐 みそ こんぶ ラム肉 厚焼き玉子焼 | 米 強化米 米油 | 玉ねぎ まいたけ はくさい にんじん ピーマン もやし | |
| 9 | 火 | コッペパン マーシャルビーンズ 春雨スープ 鶏肉のレモンペッパー焼き 焼きビーフン | 牛乳 たまご なたと 豚肉 ベーコン わかめ 鶏肉 | コッペパン はるさめ ビーフン ごま油 米油 | 玉ねぎ 生しいたけ にんじん ピーマン キャベツ 干しいたけ | 久しぶりのコッペパンです。マーシャルビーンズをつけて食べてください。 |
| 10 | 水 | ご飯 ハヤシ 梅おかかあえ | 牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 糸削り | 米 強化米 じゃがいも バター | にんじん 玉ねぎ トマト りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし にんにく しょうが | 11日はあつけし極みるくです。紙コップに分けて飲んでください。こぼさないように気をつけてね。 |
| 11 | 木 | まぜこみミート ポトフ クリームあえ あつけし極みるく | あつけし極みるく 豚肉 ひきわり大豆 グリンピース ウインナー 生クリーム ヨーグルト | スパゲティ バター オリーブ油 じゃがいも | 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ フルーツMix みかん パイン にんにく しょうが | |
| 12 | 金 | ご飯 すりみ汁 スタミナ(とんかつ) スタミナ(野菜いため) | 牛乳 すりみ団子 みそ こんぶ 豚肉 | 米 強化米 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 | だいこん にんじん ねぎ 玉ねぎ はくさい たけのこ いんげん | ご飯の上にとんかつ・野菜いためをかけて食べてください。 |
| 15 | 月 | ご飯 わかめスープ はんぺんフライ 野菜マーボー | 牛乳 わかめ 豚肉 みそ はんぺんフライ | 米 強化米 サラダ油 三温糖 でん粉 米油 ごま油 | 玉ねぎ 生しいたけ なす にんじん だいこん 長ねぎ にんにく しょうが | 野菜を食べよう! 野菜にはビタミン・食物繊維・カリウムなどが豊富に含まれています。1日手のひら3個分の野菜・果物を食べられたら良いですね。 |
| 16 | 火 | ご飯 千切り野菜スープ 混ぜ込みピビンバ オムレツ | 牛乳 ベーコン こんぶ 豚肉 みそ オムレツ | 米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油 ごま油 ごま | キャベツ にんじん だいこん 白菜キムチ にんにく もやし ほうれん草 | |
| 17 | 水 | ご飯 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉のガーリックペッパー焼き 白菜の甘酢炒め | 牛乳 油揚げ みそ こんぶ 鶏肉 豚肉 | 米 強化米 米油 ざらめ | だいこん にんじん はくさい たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ | |
| 18 | 木 | 焼きうどん チーズ蒸しパン 元気ヨーグルト 森高牛乳 | 森高牛乳 豚肉 チーズ 元気ヨーグルト | 冷凍うどん 米油 ふつくら粉 三温糖 | にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ | チーズ蒸しパンは給食センターで作っています。ふつくら粉・ダイス・チーズ・牛乳・三温糖・塩・水を混ぜて天板で焼いています。 |
| 19 | 金 | ご飯 ほうれん草と卵のみそ汁 和風ミートローフ パンバンジーサラダ | 牛乳 たまご こんぶ みそ 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 | 米 強化米 乾パン粉 ざらめ でん粉 | ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ にんじん しめじ 干しいたけ えのきだけ もやし キャベツ きゅうり | |
| 22 | 月 | ご飯 いもとわかめのみそ汁 さばみぞれ煮 なすと豚肉のみそ炒め | 牛乳 わかめ みそ こんぶ 豚肉 さばのみぞれ煮 | 米 強化米 じゃがいも 米油 三温糖 | 玉ねぎ なす ピーマン にんにく | さばにはDHA・EPAが含まれています。血をさらさらにくれたり、頭の働きをよくしてくれる働きがあります。 |
| 23 | 火 | 横割れ丸コッペ ミネストローネ エビカツ ごぼうサラダ | 牛乳 ベーコン チーズ エビカツ かにかま | コッペパン じゃがいも 米油 マカロニ サラダ油 マヨネーズ | にんじん 玉ねぎ セロリ トマト にんにく キャベツ ごぼうサラダ もやし | |
| 24 | 水 | ご飯 きつね汁 とんてき 大根のそぼろ煮 | 牛乳 油揚げ なたと こんぶ 豚肉 | 米 強化米 三温糖 米油 こんにやく でん粉 | 干しいたけ こまつな 長ねぎ にんじん ごぼう だいこん えだまめ にんにく しょうが | きつね汁は油揚げと野菜が入ったしょうゆ味の汁です。 |
| 25 | 木 | ちらしスパゲティ 豆腐ドーナツ オレンジゼリー あつけし極みるく | あつけし極みるく 鶏肉 ちくわ | スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 豆腐ドーナツ 三温糖 サラダ油 グラニュー糖 | ごぼう たけのこ にんじん しょうが | 豆腐ドーナツは小1個・中2個になります。 |
| 26 | 金 | ご飯 メンマ入り野菜スープ 豆腐と鶏肉のチリソース煮 えびのせシューマイ | 牛乳 鶏肉 なたと 豆腐 えびのせシューマイ | 米 強化米 サラダ油 でん粉 米油 | はくさい にんじん メンマ 干しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが | えびのせシューマイは小1個・中2個になります。 |
| 29 | 月 | ご飯 豆腐ともずくのみそ汁 焼き魚(さば) 肉じゃが | 牛乳 豆腐 もずく みそ こんぶ さば 豚肉 | 米 強化米 じゃがいも 米油 しらたき 三温糖 | 長ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ | 好きなものばかりではなく、いろいろなものを食べよう! |
| 30 | 火 | ご飯 野菜スープ キーマカレー フルーツ白玉 | 牛乳 ベーコン 豚肉 ひきわり大豆 | 米 強化米 米油 白玉団子 | たけのこ にんじん ピーマン ちんげん菜 干しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが みかん パイン フルーツMix | |

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 | 610 (530) | 672 (650) | 739 (780) | 806 (830) |
| たんぱく質 g | 24.8 (21.8) | 27.1 (26.8) | 29.4 (32.2) | 31.7 (34.2) |

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。

()は基準量及び推奨量です。