

日	こんだてめい 献立名	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
1 金	ご飯 さつまいものみそ汁 とり肉のマーマレード焼き 野菜炒め	牛乳 豆腐 みそ 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 さつまいも 米油	長ねぎ にんにく マーマレード 人参 玉ねぎ もやし キャベツ	1学期最後の月になりました。新メニューが登場するので、楽しみにしててください。
4 月	中華丼 豆腐となめこのみそ汁 つぼ漬け	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉 いか えび うずら卵	米 強化米 でん粉 ごま油	なめこ 長ねぎ 大根 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ しょうが	実は、中華丼は日本で生まれた料理です。中華料理店のまかないとして作られたことがきっかけで、広まったと言われています。
5 火	ご飯 キャベツのみそ汁 さばの味噌煮 もやしのカレー炒め	牛乳 油揚げ みそ 昆布 さば味噌煮 豚肉	米 強化米 米油	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	
6 水	ご飯 きのこけんちん汁 とり唐揚げのレモンソースかけ 梅おかか和え NEW	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布 とり肉 かつおぶし	米 強化米 つきこんにやく 米油 でん粉 サラダ油 三温糖	大根 人参 長ねぎ ごぼう 生椎茸 しめじ えのき にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり もやし	とり唐揚げのレモンソースかけは、新メニューです！レモンには「ビタミンC」や疲労回復に役立つ「クエン酸」が入っています。
7 木	あつけし極みるく なすとトマトのスパゲティ ターサイパオズ フルーツ白玉	あつけし極みるく 豚肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 米油 白玉団子	にんにく 玉ねぎ 人参 なす マッシュルーム ダイストマト パイン缶 みかん缶 フルーツMIX	ターサイパオズは、小麦粉の生地に肉や野菜を包んでつくる「点心」です。「点心」とは中国料理の軽食のことです。
8 金	ご飯 昆布麺とつみれのスープ とんてき ほうれん草のなめ茸和え 地産地消	牛乳 昆布麺 豆腐 なんと 豚肉 かつおぶし	米 強化米 三温糖	干し椎茸 人参 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし なめ茸	七夕の行事食は「そうめん」です。七夕に「さくへい」という小麦粉でできたお菓子を食べると、病気をせず元気に過ごせるという言い伝えがありました。それが日本に伝わり、そうめんを食べるようになったそうです。今回は、そうめんのかわりに「昆布麺」のスープにしました。
11 月	他人丼 大根と油揚げのみそ汁 ごぶ漬け	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 なんと 卵	米 強化米 三温糖 米油	大根 人参 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ	
12 火	バターパン かぼちゃ団子入りクリームスープ とり肉のレモンペッパー焼き トマトサラダ 地産地消	牛乳 とり肉 スキムミルク 生クリーム	バターパン さつまいも 三温糖 バター	かぼちゃ団子 人参 玉ねぎ トマト レタス	トマトサラダには厚岸町産の「パタピタ」という種類のレタスを使います。ドレッシングには、みじん切りにした玉ねぎを入れています。
13 水	ポークカレー パンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク とり肉	米 強化米 じゃがいも バター 米油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ もやし キャベツ きゅうり	
14 木	森高牛乳 和風スパゲティ ワントンスープ ココア蒸しパン 地産地消 NEW	森高牛乳 ベーコン	スパゲッティ 米油 ふっくら粉 三温糖 チョコレート	生しいたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ にんにく 干し椎茸 白菜 人参	ココア蒸しパンは新メニューです！給食センターのオープンで焼いて、手作りします。
15 金	ご飯 たまごほうれん草のみそ汁 和風おろしハンバーグ 昆布炒め 地産地消	牛乳 卵 昆布 みそ 丸天	米 強化米 三温糖 米油 つきこんにやく	ほうれん草 生椎茸 玉ねぎ 大根	給食センターで手作りした大根おろしソースをハンバーグにかけて、和風に仕上げました。
19 火	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 豆腐のチリソース煮 アップルクォーター	牛乳 油揚げ みそ 昆布 えび 豆腐	米 強化米 サラダ油 でん粉	白菜 人参 玉ねぎ しょうが にんにく アップルクォーター	
20 水	ご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 地産地消 とろろ昆布 とり肉のマヨネーズソースかけ 大根と枝豆のサラダ NEW	牛乳 豆腐 みそ とり肉 昆布	米 強化米 三温糖 マヨネーズ	長ねぎ 玉ねぎ しめじ ピーマン 大根 きゅうり ホールコーン 枝豆	とり肉のマヨネーズかけは新メニューです。とろろ昆布はみそ汁に入れて食べてください。
21 木	森高牛乳 ソース焼きそば かぼちゃコロッケ セレクト (パインゼリー ハスカップゼリー) 小袋ソース	森高牛乳 豚肉 ひじき	焼そば麺 米油 サラダ油	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン	21日はセレクト給食です。みなさんはどちらを選びましたか？味わって食べてください。
22 金	ハヤシライス ベーコンとほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム ベーコン	米 強化米 じゃがいも バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム りんごピューレ ダイストマト にんにく しょうが ほうれん草 もやし	明日から夏休みです。早寝・早起き・朝ご飯を忘れずに、規則正しい生活をおくりましょう。

※生椎茸は、厚岸町上尾幌で生産されています。

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	608 (530)	676 (650)	741 (780)	805 (830)
たんぱく質 g	23.8 (21.8)	26.4 (26.8)	28.4 (32.2)	30.6 (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。

～人気メニュー紹介



6月1日のメニュー
ほうれん草ののりあえ

人気のメニュー「ほうれん草ののりあえ」の作り方を紹介します。

《材料(4人分)》

ほうれん草 1/2束(約90g)、もやし 1袋(180～200g)、
焼きのり 1/3枚、めんつゆ 小さじ2、おろしにんにく 少々

《作り方》

- ①ほうれん草ともやしを茹でる。茹で上がったら水で冷やす。
- ②茹でたほうれん草ともやしをしぼり、水気をきる。
- ③ほうれん草を一口大に切る。
- ④ボウルにほうれん草ともやしを入れて、小さくぎった焼き