

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 木	森高牛乳 カレーうどん クリーム白玉	牛乳 とり肉 なると 昆布	パックうどん 米油 三温糖 白玉団子 ホイップクリーム	人参 玉ねぎ 生椎茸 長ねぎ パイン缶 みかん缶 フルーツMIX	今年の給食も残り17日になりました。今月は行事食も登場します。料理の味もそうですが、ぜひ季節感も味わって食べてみてください。
2 金	ご飯 じゃがいものみそ汁 焼きギョーザ チンジャオロース風	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 じゃがいも でん粉 サラダ油 三温糖	玉ねぎ しょうが にんにく たけのこ ピーマン 人参 もやし	チンジャオロースは漢字で「青椒肉絲」と書きます。「青椒」は「ピーマン」、「肉絲」は千切りの肉という意味です。ギョーザは小2個・中3個です。
5 月	ご飯 キャベツのみそ汁 さばみぞれ煮 切干大根煮	牛乳 油揚げ みそ 昆布 さばみぞれ煮 さつま揚げ 豚肉	米 強化米 三温糖	キャベツ 人参 切干大根	切干大根は昔から食べられてきた保存食です。生の大根よりも、ビタミン類やミネラルがたくさん入っています。
6 火	横割れ丸コッペパン ホワイトシチュー えびカツ コーンとキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム スキムミルク ツナ わかめ	横割れ丸コッペパン じゃがいも バター サラダ油	人参 玉ねぎ ホールコーン もやし キャベツ	えびカツは、お好みでパンにはさんで食べてください。えびにはアスタキサンチンという赤い色素が入っています。
7 水	ポークカレーライス ブロッコリーのツナサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ	米 強化米 じゃがいも バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ ブロッコリー きゅうり	ブロッコリーのツナサラダには卵不使用のノンエッグマヨネーズを使用します。日本で一番ブロッコリーを生産している地域は北海道です。
8 木	あっけし極みるく65 ちゃんぽん 牛乳もち入りフルーツ和え 	牛乳 なると いか えび 豚肉 生クリーム	パックラーメン でん粉 三温糖	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく フルーツMIX パイン缶 みかん缶	牛乳もちは、給食センターで手作りします。30リットルの牛乳を使用して作ります。不足しがちなカルシウムを手軽にとれるデザートです。
9 金	ご飯 ちゃんこ風 とり肉のうめ焼 ほうれん草のりし和え	牛乳 とり肉 油揚げ 昆布 焼きのり	米 強化米 乾パン粉 しらたき クイッティオ 米油 三温糖	しょうが ごぼう 白菜 大根 人参 なら にんにく ほうれん草 もやし	ちゃんこ風の肉団子は、給食センターで手作りします。「ちゃんこ」は相撲部屋の力士に食べられている料理のことです。相撲部屋で料理を担当する力士のことを「ちゃんこ番」と呼んでいるそうです。「ちゃん」は「父ちゃん、母ちゃん」、「こ」は「子ども」を意味しており、相撲部屋の親方と弟子が一緒に食べる料理のため「ちゃんこ」と呼ばれたという説があります。
12 月	ホイコーロー丼 大根と油揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま油 でん粉 米油	大根 人参 キャベツ ピーマン 長ねぎ にんにく しょうが	
13 火	ご飯 きのこけんちん汁 味噌とんかつ チーズサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布 チーズ	米 強化米 つきこんにやく 米油 小麦粉 乾パン粉 サラダ油 三温糖	大根 人参 長ねぎ ごぼう 生椎茸 しめじ キャベツ ホールコーン きゅうり	味噌とんかつは、ひとり2個です。とんかつのソースは給食センターで手作りします。きのこけんちん汁には、厚岸町産の生椎茸も使用しています。
14 水	ご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 とろろ昆布 焼き魚(ほっけ)  野菜炒め	牛乳 豆腐 みそ 昆布 ほっけ 豚肉	米 強化米 米油	長ねぎ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ 生椎茸	14日は「厚岸ランチ」の日です。厚岸町産のほっけと、とろろ昆布を使用しています。2種類の地産地消メニューを味わって食べてください。
15 木	森高牛乳 親子うどん 野菜コロッケ 小袋ソース	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ なると 昆布	パックうどん 三温糖 米油 サラダ油	人参 玉ねぎ 生椎茸 長ねぎ	
16 金	ご飯 昆布麺とすりみ団子スープ  豚肉のごま焼き NEW もやしのカレー炒め	牛乳 昆布麺 すりみ団子 豆腐 なると 豚肉 みそ	米 強化米 三温糖 ごま 米油	干椎茸 人参 長ねぎ もやし 玉ねぎ	豚肉のごま焼きは新メニューです。手作りのごまだれを豚肉にかけて提供します。すり身団子には、たらのすり身を使っています。骨をつくるのに役立つ「ビタミンD」がたくさん入っています。
19 月	他人丼 玉ねぎとしめじのみそ汁 アップルクォーター	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉 なると たまご	米 強化米 三温糖 米油	玉ねぎ しめじ 干椎茸 長ねぎ たけのこ アップルクォーター	
20 火	背割りコッペパン ミネストローネ ドックハンバーグ ツナサラダ 小袋マヨネーズ	牛乳 ベーコン ツナ	背割りコッペパン じゃがいも 米油 マカロニ 三温糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく ダイストマト キャベツ もやし	21日は年に1回の冬至メニューです。今年はお豆と白玉団子、プチかぼちゃもちを使って「冬至かぼちゃ」を作ります。カロテンやビタミンがたっぷりはいったかぼちゃは、かぜ予防にも役立つ食品です。
21 水	わかめご飯 ほうれん草のみそ汁  たらのハーブ焼 冬至かぼちゃ	牛乳 わかめ 昆布 みそ たら 小豆	米 強化米 白玉団子 三温糖	ほうれん草 生椎茸 玉ねぎ	小豆は昔から厄除けに効く食べ物として食べられてきました。小豆には普通の食事で不足しがちなミネラルである「鉄」も入っています。
22 木	あっけし極みるく65 ワンタンメン ポテトリヨネーズ	牛乳 チャーシュー 豚肉 なると ベーコン ウインナー チーズ	パックラーメン 米油 カットポテト サラダ油 バター	メンマ 人参 白菜 ほうれん草 にんにく 玉ねぎ	2学期最後の給食は、クリスマスメニューです。フライドチキンはひとり1個です。60gの大きめのサイズの鶏肉で作ります。よく噛んで食べてください。
23 金	チキンライス 野菜スープ フライドチキン サンタさんケーキ	牛乳 とり肉 なると ベーコン とり肉	米 麦 三温糖 でん粉 サラダ油 サンタさんケーキ	にんにく 玉ねぎ ホールコーン 枝豆 人参 マッシュルーム たけのこ 干椎茸 チンゲン菜	

※生しいたけは、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	613(530)	682(650)	749(780)	812(830)
たんぱく質 g	25.1(21.8)	27.7(26.8)	30.0(32.2)	32.3(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。