

日	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ちくちく 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 水	ご飯 昆布麺とすりみ団子スープ  ザンタレ 切干し大根サラダ	牛乳 昆布麺 すりみ団子 豆腐 なたと とり肉 かにかま わかめ	米 強化米 でん粉 サラダ油 三温糖 米油 ごま油 ごま	干し椎茸 人参 長ねぎ 切干大根 ホールコーン	切干し大根は、大根を干してつくる保存食のことです。干すことでうま味や甘味が強くなります。切干大根には、大根の20倍の量のカルシウムが入っています。
2 木	あっけし極みるく65 スパゲティ NEW ミートソース 大学芋	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース	スパゲティ 米油 バター さつま芋 サラダ油 ざらめ ごま	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ダイストマト	今回は麺とミートソースを別の食缶に入れて提供します。大皿に麺を盛り付けて、汁カップに入れたソースをかけて食べてください。大学芋は、小2個・中3個です。
3 金	混ぜ込みキンパ NEW きのこけんちん汁 たまご焼き たくあん 手巻きのり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布 たまご焼 のり	米 麦 米油 ごま油 三温糖 つきこんにやく 米油	人参 ほうれん草 もやし 大根 長ねぎ ごぼう 生椎茸 しめじ	2月3日の節分にちなんで、手巻きメニューを提供します。今年は、混ぜ込みご飯で韓国風のり巻の「キンパ」を再現しました。ご飯とたまご焼き、たくあんを手巻きのりで巻いて食べてください。ちなみに、今年の恵方は「南南東のやや南」です。ぜひ、願い事を考えながら、恵方に向けて手巻を食べてみてください。また、関東などの一部の地域では、節分にけんちん汁を食べる風習があります。冷えた体を温めるために食べられていたそうです。しっかり食べて、1年間元気にすごしましょう。
6 月	親子丼 白菜と油揚げのみそ汁 スライスパン	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉 なたと たまご 高野豆腐	米 強化米 米油 三温糖	白菜 人参 干し椎茸 玉ねぎ 枝豆 たけのこ パイン缶	
7 火	ポークカレーライス コールスローサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 強化米 じゃが芋 パター	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ キャベツ ホールコーン 枝豆	
8 水	ご飯 じゃが芋のみそ汁 NEW とり肉のガリバタ野菜炒め フルーツ白玉	牛乳 わかめ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 じゃが芋 三温糖 バター 白玉団子	玉ねぎ キャベツ もやし にんにく パイン缶 みかん缶 フルーツMIX	とり肉のガリバタ野菜炒めは、新メニューです。甘辛味が特徴の炒めものです。キャベツがたっぷり入っています。
9 木	森高牛乳 焼きうどん  わかめスープ ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 わかめ ベーコン	冷凍うどん 米油 ふっくら粉 三温糖 チョコチップ	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 生椎茸	少し早めの、ちょこっとバレンタインメニューです。人気メニューの焼きうどんとココア蒸しパンが久しぶりに登場します。
10 金	ご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 とろろ昆布 とり肉のカレー風味焼き  野菜炒め	牛乳 豆腐 みそ 昆布 とり肉 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	調理員さんたちは、毎日おいしい給食を作るために、様々な工夫をしています。キャベツの炒め具合はどうか？じゃがいもの固さはどうか？どんな順番で調味料を入れようかな？…など細かいところまで工夫しながら作っています。
13 月	ご飯 キャベツのみそ汁  焼き魚(ほっけ) 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 昆布 ほっけ 豚肉	米 強化米 じゃが芋 しらたき 三温糖 米油	キャベツ 人参 しょうが 玉ねぎ いんげん	
14 火	コッペパン ポトフ チキンとペンネのトマト煮 オムレツ	牛乳 ウインナー とり肉 オムレツ	コッペパン じゃが芋 マカロニ 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	 
15 水	ご飯 鶏汁 NEW ポークチャップ ほうれん草ののり和え	牛乳 とり肉 豆腐 みそ 昆布 豚肉 のり	米 強化米 じゃが芋 つきこんにやく 米油 三温糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんにく	ポークチャップは新メニューです。豚肉に手作りのソースをかけて提供します。アメリカの料理「ポークチャップ」をもとに、日本で作られるようになった料理です。
16 木	あっけし極みるく65 チャンポン 牛乳もち入りフルーツ和え	牛乳 なたと 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。調理員さんたちが大きな釜に入れた牛乳、でん粉、三温糖、生クリームを一発懸命混ぜてもちを作ります。
17 金	ご飯 春雨スープ 野菜マーボー 肉シューマイ	牛乳 なたと ベーコン わかめ 豚肉 みそ	米 強化米 春雨 三温糖 でん粉 米油 ごま油	玉ねぎ 生椎茸 なす 人参 大根 長ねぎ しょうが にんにく	肉シューマイは、小2個・中3個です。なすが苦手…という人も多いと思いますが、なすには「ナスニン」という生活習慣予防に役立つ成分が入っています。
20 月	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉 ハム	米 強化米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	なめこ 長ねぎ 大根 しょうが 玉ねぎ ホールコーン 人参 枝豆	約2年ぶりに、ポテトサラダが登場します。ポテトサラダは、ロシアのサラダがもとになった料理です。給食では卵不使用のノンエッグマヨネーズを使用して作ります。
21 火	ご飯 たまごスープ NEW チキンソテーきのこのソース添え パンバンジーサラダ	牛乳 たまご ベーコン わかめ とり肉	米 強化米 でん粉 米油	玉ねぎ 生椎茸 パセリ にんにく しめじ もやし キャベツ きゅうり	チキンソテーきのこのソース添えは、新メニューです。給食センターで、厚岸町産の生椎茸を使ったソースを手作りします。
22 水	ご飯 大根と油揚げのみそ汁 豚キムチ 豆乳プリン	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 米油 ごま油	大根 人参 白菜キムチ もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく	 
24 金	★★受験生応援メニュー★★ バターライス  昆布入り野菜スープ エスカロップカツ NEW ネバネバ塩キャベツ	牛乳 ベーコン 昆布 豚肉 わかめ 糸削り	米 強化米 バター じゃが芋 小麦粉 乾燥パン粉 サラダ油 三温糖 ごま油	たけのこ キャベツ 人参 大根 ダイストマト オクラ	24日は、受験生応援メニューです。「よろこぶ」の語呂合わせで「昆布入り野菜スープ」、「勝つ」にちなんで「エスカロップカツ」、ねばり強くがんばってという願いを込めて「ネバネバ塩キャベツ」の献立にしました。ネバネバ塩キャベツには、オクラが入っています。形も五角形で、縁起の良い食べ物です。塩昆布とごま油で味付けします。給食をしっかり食べて、がんばってください。
27 月	ハヤシライス 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム 糸削り	米 強化米 じゃが芋 パター	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 しょうが にんにく 小松菜 もやし	
28 火	バターロールパン メンマ入り野菜スープ ほうれん草グラタン クレープセレクト (いちご ヨーグルト チョコ)	牛乳 とり肉 なたと ベーコン スキムミルク チーズ	バターロールパン マカロニ じゃが芋 パター	白菜 人参 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ ほうれん草	今回、初めて3種類でセレクト給食を実施します。皆さんはどの味を選びましたか？ほうれん草グラタンは、給食センターで手作りします。グラタンにチーズをのせて、ガスバーナーで焦げ目を付けています。

※生しいだ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	607 (530)	675 (650)	744 (780)	806 (830)
たんぱく質 g	24.0 (21.8)	26.6 (26.8)	28.9 (32.2)	31.0 (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。