

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 とどの 体の調子を整える	ひとこと
1 水	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 とり肉のBBQソースかけ 切干大根煮物	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉 さつま揚げ 豚肉	米 強化米 三温糖	白菜 人参 りんごピューレ 長ねぎ しょうが にんにく レモン果汁 切干大根	白菜は、低カロリーでミネラルが多い野菜のひとつです。みそ汁に約23キロの白菜を使っています。給食センターでは、白菜やキャベツのような葉物野菜の葉を一枚ずつほぐして、点検しながら洗っています。
2 木	あつけし極みるく65 和風スパゲティ 肉団子スープ 厚巻たまごウインナー	牛乳 ベーコン 厚巻たまごウインナー	スパゲッティ 米油	生しいたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ にんにく 人参 白菜 長ねぎ	キャベツには「春キャベツ」と「冬キャベツ」があります。今の時期は冬キャベツが旬です。冬キャベツは葉はしっかりしていて、スープや煮物に向いています。甘味があるのが特徴です。
3 金	ご飯 しめじと玉ねぎのみそ汁 豚すき風煮 三色ゼリー和え	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 じゃがいも つきこん 米油 三温糖	玉ねぎ しめじ 人参 白菜 長ねぎ みかん缶 パイン缶	三色ゼリー和えは、ひなまつりをイメージして作ります。ピンク、緑、白のゼリーが入っています。 
6 月	ご飯 わかめスープ <b>NEW</b> 豚肉のオイスターソース炒め スライスパン	牛乳 わかめ ベーコン 豚肉	米 強化米 米油 ごま油	玉ねぎ 生しいたけ チンゲン菜 人参 いんげん パイン缶	豚肉のオイスターソース炒めは、新メニューです。オイスターソースは「牡蠣」から作られる調味料です。牡蠣の煮汁に砂糖、塩などを加えて作られます。「かき油」とも呼ばれています。
7 火	バターロールパン 白菜のクリーム煮 とり肉のレモンペッパー焼き ツナと枝豆のサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク ツナ	バターロールパン さつまいも バター	白菜 人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり ホールコーン	白菜のクリーム煮には、さつまいもが入っています。さつまいもは元々南米にある植物でした。これが沖縄から鹿児島（昔の薩摩藩）に伝わり、全国に広まったことからさつまいもと呼ばれるようになったそうです。
8 水	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 たらのホイル焼き 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 たら 厚揚げ 豚肉	米 強化米 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも 米油 でん粉	玉ねぎ しめじ ピーマン 枝豆 人参 長ねぎ しょうが	ホイル焼きのたらは厚岸町産です。調理員さんが手作業で、たらとソースをアルミホイルに包んで作っています。ホイル焼きにすることで、魚や野菜のうま味を逃がさずに調理することができます。
9 木	森高牛乳 野菜しょうゆラーメン ポテトとウインナーのソテー	牛乳 豚肉 チャーシュー なると ウインナー	パックラーメン 米油 フライドポテト サラダ油 バター	メンマ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 にんにく 玉ねぎ ホールコーン	
10 金	★★ふるさと給食★★ 麦茶 かきご飯 ほうれん草としいたけのみそ汁 おに昆布ざんぎ 昆布麺と海藻サラダ 森高アイス	かき ひじき 昆布 みそ とり肉 昆布麺 わかめ 海藻ミックス 森高アイス	米 麦 三温糖 米油 でん粉 サラダ油	人参 干しいたけ しょうが ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ おくら レモン果汁	年に1回の特別メニュー「ふるさと給食」の日です。ご飯、汁物、おかずに厚岸町産の材料を使っています。毎年恒例のかきご飯には、味付けかきを24キロ使用しています。ザンギとサラダは新メニューです。ザンギは「おに昆布だし」を使って味付けしています。また、サラダには、いつもはスープに使っている「昆布麺」を入れました。しょうゆとレモン汁で作った手作りドレッシングで味付けします。厚岸町の地産産物をしっかり味わってください。  3月10日は、全メニュー「地産地消」です。
13 月	他人丼 <b>NEW</b> いも団子汁 つぼ漬け	牛乳 とり肉 豚肉 なると たまご	米 強化米 いも団子 米油 三温糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生しいたけ 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ	いも団子汁は新メニューです。いも団子を野菜たっぷりの汁に入れました。じゃがいもの旬は秋と言われていますが、実は寒い場所で保管したじゃがいもの方が甘味が強くなります。
14 火	ハンバーグカレー <b>NEW</b> ツナサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク ツナ	米 強化米 じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ キャベツ もやし	中学校3年生のみなさんにとって、今日が最後の給食となりました。一番人気のメニュー「カレーライス」をアレンジしました。ご飯にハンバーグとカレールウをのせて食べてください。
15 水	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 かぼちゃコロケ もやしのカレー炒め	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 サラダ油 米油	なめこ 長ねぎ 大根 もやし 玉ねぎ 人参	今日は中学校卒業式です。中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間、たくさん給食を食べてくれてありがとうございます。これからも毎日3食食べて、元気な生活を送ってください。
16 木	あつけし極みるく65 <b>NEW</b> ソース焼きそば かにたま中華スープ チキンナゲット	牛乳 豚肉 ひじき たまご かにかま ベーコン	焼そば麺 米油 でん粉 サラダ油	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン ホールコーン 干しいたけ 長ねぎ	チキンナゲットは、小2個、中3個です。焼きそばは、中国で生まれた料理です。「炒麺（チャーメン）」と呼ばれ親しまれてきました。給食では小麦粉の麺を使っていますが、ビーフンやクイッキオなどの米粉麺を使った焼きそば料理もあります。
17 金	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 とんてき ほうれん草のなめ茸和え	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 糸削り	米 強化米 三温糖	キャベツ 人参 しょうが にんにく ほうれん草 もやし なめ茸	
20 月	豚丼 たまごとほうれん草のみそ汁 元気ヨーグルト	牛乳 たまご みそ 昆布 豚肉 元気ヨーグルト	米 強化米 米油 三温糖	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ しょうが	今日は、小学校卒業式です。小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食には、成長期に必要な栄養素がバランス良く含まれています。中学生になってもしっかり給食を食べてください。
22 水	ご飯 すまし汁 とろろ昆布 みそチキンカツ 梅おかか和え	牛乳 豆腐 昆布 とり肉 みそ 糸削り	米 強化米 小麦粉 パン粉 サラダ油 三温糖	長ねぎ キャベツ きゅうり もやし	いつもの豆腐と長ねぎのみそ汁を、すまし汁にしてアレンジしました。すまし汁は、だしに塩や醤油などで味付けした透明な汁物のことです。とろろ昆布を入れて食べてください。
23 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 ホイップクリーム	パックうどん 米油 三温糖 白玉団子	人参 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ フルーツMIX パイン缶 みかん缶	今年度最後の給食はうどんです。1年間給食を食べてくれてありがとうございました。お気に入りのメニューはありましたか？春休み中も朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活をおくり、新学期に受けて体調を整えましょう。

※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	628(530)	699(650)	771(780)	831(830)
たんぱく質 g	25.1(21.8)	27.7(26.8)	30.2(32.2)	32.4(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。