

日	献立名	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
7 金	ご飯 豚汁 とり肉のうめ焼き ほうれん草のりし和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布 とり肉 焼きのり	米 強化米 ジャがいも つきこん 三温糖	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし にんにく	今日から給食が始まります。給食には、成長期に必要な栄養素がバランス良く入っています。しっかり食べて体力をつけて、元気に過ごしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」も忘れずに、生活リズムを整えてください。
10 月	スタミナ丼 (とんかつ・野菜炒め) 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 小麦粉 パン粉 サラダ油 三温糖 でん粉	玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ いんげん	スタミナ丼は、根室市で生まれたメニューです。豚肉には、ご飯に入っている栄養素「炭水化物」を体の中でエネルギーに変えてくれる「ビタミンB1」という栄養素が入っています。スタミナをつけるためにぴったりな栄養素です。
11 火	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 とり肉の唐揚げ 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 でん粉 サラダ油 こんにゃく 三温糖	キャベツ 人参 にんにく 大根 しょうが	唐揚げは、ひとり1個です。給食センターで肉に衣をつけて、大きなフライヤーで揚げて作っています。から揚げは「唐(昔の中国)」からやってきた料理ということが由来となり、名付けられたそうです。
12 水	ご飯 きつね汁 酢豚 スライスパン 	牛乳 油揚げ なたと 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 でん粉 フライドポテト サラダ油	生椎茸 小松菜 人参 ごぼう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ ビーマン パン缶	酢豚は、中国の上海や広東などで生まれた料理です。酢豚の具にパイナップルを入れることもあります。昔、パイナップルがとても高価だったため、高級感を出すために入れていたという説があります。
13 木	あっけし極みるく65 肉うどん (後のせ肉炒め) フルーツ白玉  	牛乳 なたと 昆布 豚肉	バックうどん 三温糖 米油 白玉団子	人参 生椎茸 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう パン缶 みかん缶	肉うどんは、新メニューです。具を後のせにしました。小皿にうどんの具を盛り付けて、お好みで汁の中に入れて食べてください。普段の炒め物のおかずより量が少ないので、気を付けて盛り付けてください。
14 金	ご飯 じゃがいもとわかめのみそ汁 きのこソースのハンバーグ 大根と枝豆サラダ	牛乳 わかめ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 ジャがいも 三温糖	玉ねぎ しめじ 大根 きゅうり ホールコーン 枝豆	ハンバーグのソースは、給食センターで手作りしています。玉ねぎとしめじを炒めて、デミグラスソースで味付けします。少しでも多くの野菜類を食べてもらいたいので、ハンバーグを盛り付けるときに、ソースの具もしっかりとのせてください。
17 月	ご飯 春雨スープ 豚肉の生姜焼き風 もやしとウィンナーのカレー炒め	牛乳 なたと ベーコン わかめ 豚肉 ウィンナー	米 強化米 春雨 米油 	玉ねぎ 生椎茸 しょうが もやし 人参	定番メニューの「もやしのカレー炒め」を、ウィンナーを使いアレンジしてみました。みなさんはどちらが好きですか？カレー粉などのスパイスには、体の老化を予防する「ポリフェノール」という成分が入っています。
18 火	コッペパン ポトフ とり肉のハーブ焼き コーンとキャベツのサラダ	牛乳 ウィンナー とり肉 ツナ わかめ	コッペパン ジャがいも 	キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールコーン もやし	ポトフには、北海道産のじゃがいもをたくさん使っています。北海道はじゃがいもの生産量全国1位です。給食センターでは、毎回20〜30kgのじゃがいもを使っています。ピーラーという機械で泥や皮取り除いたあと、手作業で芽を取っています。
19 水	チキンカレーライス 梅おかか和え 	牛乳 とり肉 スキムミルク 糸割り	米 強化米 ジャがいも 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 キャベツ きゅうり もやし	カレーライスは、人気メニューです。ご飯を大皿、汁カップにルウを盛り付けて食べて下さい。ご飯の上に直接カレーを盛り付けてもOKです。カレーの年間消費量全国1位の地域は、鳥取市です。
20 木	森高牛乳 塩野菜ラーメン 野菜コロッケ 小袋ソース	牛乳 豚肉 チャーシュー なたと	バックラーメン 米油 サラダ油 	メンマ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 にんにく	ほうれん草は、鉄やカリウムなどのミネラルがたくさん入っている緑黄色野菜です。風間より、夕方に収穫したほうれん草のほうが、ビタミンCが増えているそうです。ほうれん草を保管するときには新聞紙に包んでから冷蔵庫に入ると長持ちします。
21 金	ピリ辛丼 豆腐さつまいものみそ汁 厚焼きたまご焼き	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉 厚焼きたまご焼き	米 強化米 さつまいも 米油 ごま油 でん粉	長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	 地産地消物を使用した献立には「地産地消」のマークをつけています。
24 月	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 焼き魚 (ほっけ) 肉じゃが 	牛乳 豆腐 みそ 昆布 ほっけ 豚肉	米 強化米 ジャがいも 白滝 三温糖 米油	なめこ 長ねぎ 大根 しょうが 人参 玉ねぎ いんげん	ほっけは厚岸町産です。ほっけは、北海道で獲れる魚のひとつです。全国で獲れるほっけのほとんどが北海道産です。魚には骨があります。はしで骨をとりながら、気を付けて食べてください。
25 火	ご飯 昆布麺とエビボールスープ マーボー豆腐 アップルクォーター 	牛乳 昆布麺 エビボール うずら卵 なたと 豚肉 豆腐 ひきわり大豆 みそ	米 強化米 米油 三温糖 でん粉	干し椎茸 人参 長ねぎ しょうが にんにく 生椎茸 たけのこ 人参	3月10日に提供した「昆布麺サラダ」ですが、真龍中と太田中で感想を聞いたところ「おいしかった」というコメントをいただきました。今回は昆布麺をスープに使いますが、色々なアレンジを取り入れていきたいです。
26 水	親子丼 ほうれん草と椎茸のみそ汁 ごぶ漬け	牛乳 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 	ほうれん草 生椎茸 玉ねぎ 干し椎茸 人参 枝豆 たけのこ アップルクォーター	生しいだけは厚岸町産です。令和4年度では、年間で100キロ以上のしいだけを使いました。しいだけは食物繊維を手軽にとれる食べ物です。汁物、炒め物などいろいろな料理に使っているので、ぜひ食べてください。
27 木	あっけし極みるく65 ミートスパゲティ (ソースあとかけ) デリシャスマンチ 	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース	スパゲティ 米油 小麦粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ダイストマト	 麺を大皿、ソースを汁カップに盛り付け、麺にソースをかけて食べてください。
28 金	とり五目ご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 とろろ昆布 豚肉の和風ソースかけ コールスローサラダ 	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 麦 つきこん 三温糖 米油	人参 ごぼう 長ねぎ りんごピューレ 玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁 キャベツ ホールコーン きゅうり	炊き込みご飯には、麦ご飯を使っています。炊き込みご飯の日は、急いで具の下処理(洗ったり、切ったりする作業)を済ませて、具を作って、炊飯釜に入れて…と調理員さんは大忙しですが、みなさんが給食をおいしく食べている姿を思い浮かべてがんばっています。

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	614(530)	680(650)	745(780)	799(830)
たんぱく質 g	25.3 (21.8)	27.7 (26.8)	29.9 (32.2)	31.8 (34.2)

都合により、献立、材料等を変更することがございますので、ご了承くださいませようお願いいたします。