



こんだてひょう

厚岸町学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	あか 赤の仲間 血や肉になる	き 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間 からだの体の調子を整える	ひとこと
1 月	ご飯 野菜スープ チンジャオロース 肉シユーマイ	牛乳 なると 豚肉	米 強化米 でん粉 サラダ油 三温糖	人参 干し椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ しょうが にんにく だけのこ ピーマン もやし	チンジャオロースは、千切りにした野菜とお肉を炒めた料理です。前回「お店みたいな本格的な味がする！」という感想をもらいました。ご飯と一緒に味わって食べてもらいたいです。肉シユーマイは小2個・中3個です。
2 火	ご飯 まいだけのみそ汁 ミートローフ 白菜の甘酢炒め	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉 たまご	米 強化米 パン粉 三温糖 米油 ざらめ	玉ねぎ まいだけ 人参 しめじ 白菜 だけのこ 干し椎茸	ミートローフは給食センターの手作りです。たくさんのひき肉と豆腐、玉ねぎ、人参を混ぜて記事をつくり、オーブンで焼いています。1枚のトレーに24人分の材料をのせ、全部で26段焼きます。
8 月	ハヤシライス ゼリーとえ	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	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 フルーツMIX みかん缶 パイン缶	5連休がわりましたか、朝ごはんをしっかり食べて過ごすことが出来ましたか？これから修学旅行や遠足などの行事がたくさんあります。しっかり食べて体力をつけ、行事を楽しみましょう。
9 火	コッペパン ブルーベリージャム ホワイトシチュー ミートボールのトマト煮 バタビアサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム スキムミルク	コッペパン じゃがいも バター マカロニ 米油	人参 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム トマト バタビア	ミートボールのトマト煮は、新メニューです。マカロニと肉団子を大きな釜で煮て作ります。バタビアサラダには、厚岸町産の「バタビア」というレタスを使用しています。
10 水	ご飯 ほうれん草のみそ汁 豚肉の生姜炒め かぼちゃサラダ	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 ハム	米 強化米 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ほうれん草 玉ねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり MIXベジタブル	かぼちゃサラダには、卵不使用のノンエッグマヨネーズを使っています。かぼちゃには、細胞の老化を防ぎ、粘膜を保護する働きのある「ビタミンE」が入っています。
11 木	あっけし極まるく65 あんかけ焼きそば 大学芋	牛乳 豚肉 いか うずら卵	焼そば麺 ごま油 でん粉 米油 さつまいも サラダ油 ざらめ	人参 玉ねぎ 白菜 だけのこ 干し椎茸 きくらげ しょうが	あんかけ焼きそばの麺は、給食センターのオーブンで焼いています。焼き目の部分は少し固いので、あんをかけてよくかんで食べてください。大学芋は小2個・中3個です。
12 金	ご飯 肉だんごスープ ヤンニョムチキン チーズサラダ	牛乳 とり肉 チーズ	米 強化米 でん粉 米油 三温糖	人参 白菜 生椎茸 長ねぎ にんにく キャベツ ホールコーン きゅうり	ヤンニョムチキンはひとり個です。ヤンニョムチキンは韓国料理です。「ヤンニョム」は合わせ調味料という意味で、給食ではチヂミやケチャップを使いたれを作ります。
15 月	ご飯 ふきのみそ汁 焼き魚（ほっけ） うま煮	牛乳 油揚げ みそ 昆布 ほっけ とり肉 高野豆腐	米 強化米 こんにゃく 米油 三温糖	ふき 大根 人参 だけのこ ごぼう 生椎茸 枝豆	「ふき」は春から初夏にかけてが旬の食べ物です。北海道ではラウンふきが有名です。ラウンふきは、大きいものだと高さ3メートルほどまで成長します。みそ汁の具もそうですが、煮物や炒め物にも合う食材です。
16 火	ご飯 すりみ汁 デリシャスメンチ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 魚すり身 みそ 昆布 厚揚げ 豚肉	米 強化米 サラダ油 じゃがいも 米油 三温糖 でん粉	大根 人参 長ねぎ 枝豆 しょうが	厚揚げは、豆腐を揚げて作られる食品です。豆腐を2cmほどの厚さに切って作られています。一方、油揚げは豆腐を薄く切って揚げて作られているため「薄揚げ」とも呼ばれています。
17 水	ご飯 じゃがいものみそ汁 とり肉のカレー風味焼き 切干大根煮	牛乳 わかめ みそ 昆布 とり肉 さつま揚げ 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 切干大根 人参	じゃがいものにはエネルギーのもとになる「炭水化物」に加えて、かぜ予防に役立つ「ビタミンC」が入っています。じゃがいもは煮崩れを防ぐため、釜に入れるタイミングに気を付けて調理しています。
18 木	森高牛乳 野菜しようゆラーメン ごぼうの甘辛和え	牛乳 豚肉 チャーシュー なると	パックラーメン 米油 でん粉 サラダ油 三温糖	メンマ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 にんにく ごぼう	過去に登場した「ごぼうのごがらめ」を「ごぼうの甘辛和え」にリニューアルしました。ごぼうと人参ででんぶんで衣をつけて揚げ、醤油ベースの甘辛タレで和えます。手軽に食物繊維を摂ることができます。
19 金	ご飯 わかめのみそ汁 豚肉のみそ焼き 昆布炒め	牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 豚肉 さつま揚げ	米 強化米 三温糖 つきこん 米油	玉ねぎ	昆布炒めの棹前昆布は厚岸町産です。もうすぐ棹前昆布漁の季節になります。 
22 月	ポークカレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク ツナ 海藻MIX	米 強化米 じゃがいも バター 三温糖	玉ねぎ 人参 しゅうが にんにく りんごピューレ ホールコーン もやし レモン果汁	いつものサラダに「海藻ミックス」を入れました。海藻には体の調子を整えるミネラルや食物繊維がたくさん含まれています。今回のサラダのドレッシングは給食センターで手作りします。
23 火	横割れ丸コッペパン ミネストローネ 塩レモン唐揚げ ツナサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ	横割れ丸コッペパン じゃがいも 米油 マカロニ でん粉 サラダ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ 枝豆 にんにく ダイストマト レモン果汁 キャベツ きゅうり	から揚げはひとり個です。横割れ丸コッペパンに、お好みで唐揚げやサラダをはさんで食べてください。ツナ缶は今から約100年前に誕生しました。日本で一番ツナ缶を作っている都道府県は、静岡県です。
24 水	ホイコーロー丼 メンマ入り野菜スープ グレープゼリー	牛乳 とり肉 なると 豚肉	米 強化米 三温糖 でん粉 米油	白菜 人参 メンマ 玉ねぎ キャベツ ビーマン 長ねぎ にんにく しょうが	ホイコーローは、漢字で「回鍋肉」と書きます。「鍋回」とは、一度調理したものをお鍋の中に戻すという調理法のことになります。中国では、豚肉を蒸してから別の鍋に入れて調理します。
25 木	あっけし極まるく65 かき揚げうどん クリーム和え	牛乳 とり肉 油揚げ なると 昆布 ホイップクリーム ヨーグルト	パックうどん 三温糖 米油	人参 玉ねぎ ごぼう 生椎茸 長ねぎ フルーツMIX パイン缶 みかん缶	かき揚げをうどんの汁の中に入れて食べてください。かき揚げは、貝をかき混ぜて揚げてつくることが由来となり、名づけられた料理です。毎年、11月4日は「かき揚げの日」です。
26 金	ご飯 白菜と油揚げのみそ汁 トマト肉じゃが さんま甘露煮	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 さんま	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	白菜 人参 ダイストマト 玉ねぎ いんげん	さんま甘露煮は、厚岸町産です。さんまには、生活習慣病予防に役立つEPAや、脳の働きを助けるDHAが入っています。味がしっかりついているので、ご飯と一緒に食べてください。
29 月	ご飯 若竹汁 豚すき風煮 元気ヨーグルト	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 元気ヨーグルト	米 強化米 じゃがいも つきこん 三温糖 米油	だけのこ 人参 干し椎茸 生椎茸 玉ねぎ 白菜 長ねぎ	若竹汁は新メニューです。春が旬のたけのこを使っています。 
30 火	ご飯 大根と人参のみそ汁 甘酢あんかけフライ ほうれん草のなめ茸和え	牛乳 油揚げ みそ 昆布 白身魚フライ 糸けずり	米 強化米 サラダ油 三温糖 でん粉	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし なめ茸	甘酢あんかけフライは新メニューです。玉ねぎ、人参、ビーマンを炒めてつくる甘酢あんかけを、カリッと揚げた白身魚フライにかけて作ります。
31 水	ご飯 すまし汁 とろろ昆布 和風おろしハンバーグ 野菜のオイスター炒め	牛乳 豆腐 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 米油	長ねぎ 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 生椎茸 にんにく	野菜のオイスター炒めは、新メニューです。塩だれ味の野菜炒めを、オイスターソースや醤油の味付けにアレンジしました。

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	626(530)	696(650)	768(780)	831(830)
たんぱく質 g	24.6 (21.8)	27.1 (26.8)	29.7 (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、ご了承くださいますようお願いいたします。