

厚岸町学校給食センター

	京なだであい、献立名	***の仲間 ・ 血や肉になる	黄の仲間 • 熱や力の光になる	森哲 なかま 緑の中間 • ない 体の調子を整える	ひとこと
1 木	森高牛乳 焼きうどん わかめスープ ウィンナー蒸しパン	牛乳 豚肉 わかめ ウィンナー 豆乳	冷凍うどん 米油 ふっくら粉 三温糖	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 生しいたけ	今回の蒸しパンは「豆乳」を使って作ります。豆乳には、みなさんの体をつくるもとになる「たんぱく質」や、貧血予防に役立つ「鉄」が入っています。
2 金	チキンカレー 大根と枝豆のサラダ	w T	米 強化米 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく りんごピューレ 大根 きゅうり ホールコーン 枝豆	サラダの大根は、給食センターでしっかり消毒して生で 提供しています。生野菜はゆでた野菜よりもビタミンが たくさん残っているので、効率よく栄養素を摂ることが できます。
5月	ご飯 千切り野菜スープ 地産地消 豆腐チリソース 焼きギョーザ(小2個・中3個)	牛乳 ベーコン 昆布 とり肉 豆腐	米 強化米 じゃがいも サラダ油 でん粉	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ しょうが にんにく	干切り野菜スープには、厚岸町産の棹前昆布を使っています。豆腐のチリソースには、鶏肉を使いました。豆腐はカルシウムがたくさん入っている食品です。
6火	ご飯 大根のみそ汁 ソースとんかつ 塩昆布キャベツ	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ざらめ ごま油	大根 人参 キャベツ	6日の塩昆布キャベツは、新メニューです。塩昆布と キャベツ、人参をごま油で和えたシンブルなサラダで す。昆布にはミネラルがたっぷり入っています。熱中症 予防にも役立つ食品です。10日は、町内の学校の運動 会があります。早寝・早起き・朝ごはんを忘れずに、本
7 水	ご飯 とり汁 ピリ辛炒め 肉だんご(小2個・中3個)	牛乳 とり肉 豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 じゃがいも つきこん 米油 ごま油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 キャベツ 玉ねぎ にんにく	番に向けて体調を整えましょう。
	あっけし極みるく65 五目スパゲティ 野菜スープ ハムカツ	牛乳 とり肉 ちくわ なる と ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 米油 三温糖 サラダ油	しょうが ごぼう たけのこ 人参 干し椎茸 チンゲン菜 玉ねぎ	とんかつは、運動会応援
9金	ご飯 じゃがいものみそ汁 きのこバーグ バンバンジーサラダ	牛乳 わかめ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しめじ 生しいたけ もやし キャベツ きゅうり	きのこバーグのソースには、しめじと厚岸町上尾幌産の生しいたけを使っています。北海道は、しいたけの生産量第5位の都道府県です。
	豚丼 いも団子汁 つぼ漬け	牛乳 とり肉 豚肉	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 玉ねぎ しょうが	13日に、厚岸町産のあさりを使用した「クラムチャウダー」を提供します。あさりには、貧血予防に役立つ「鉄」と、体の中で赤血球を作るのを助ける「ピタミンB12」が入っています。
	バターロール 地産地消 NEW クラムチャウダー とり肉のレモンペッパー焼き ブロッコリーのツナサラダ	牛乳 あさり ベーコン スキムミルク とり肉 ツナ	バターロール じゃがいも マカロニ ノンエックマヨネーズ	ホールコーン 人参 玉ねぎ 枝豆 ブロッコリー きゅうり	「クラム」は二枚貝、「チャウ ダー」はスープという意味です。
	ご飯 なめこのみそ汁 豚肉のオニオンソースかけ 大根のそぼろ煮	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま油 ごま こんにゃく 米油 でん粉	なめこ 長ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく 枝豆 人参 しょうが	豚肉のオニオンソースかけは、新メニューです。玉ねぎ やしょうが、にんにくなどの、料理に香りを付けて味を 良くする野菜を「香味(こうみ)野菜」といいます。
15 木	森高牛乳 焼きビーフン チキンナゲット(小2個・中3個) オレンジゼリー	牛乳 豚肉	ビーフン 米油 ごま油 サラダ油	人参 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 キャベツ	ビーフンが久しぶりに登場します。いつもはおかすとして提供していましたが、今回は量を増やして主食にしました。ビーフンは米粉から作られた麺です。
	ご飯 春雨スープ プルコギ 肉シューマイ(小2個・中3個)	牛乳 なると ベーコン わかめ 豚肉 みそ	米 強化米 春雨 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 生しいたけ にんにく りんごピューレ もやし 長ねぎ	春雨は、豆やじゃがいものでん粉から作られています。 作るときの様子が春に降る雨に似ていたことから名付けられました。スープや炒めもの、サラダにも合う食品です。
	ガリバタチキン丼 すりみ汁 アップルクォーター	牛乳 すりみ団子 みそ 昆布 とり肉	米 強化米 三温糖 バター	大根 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく アッブルクォーター	「とり肉のガーリックバター炒め」を丼にしました。野菜のうま味とバターの味がとても合っていたので、ぜひご飯といっしょに食べてもらいたいと思い、このメニューにしました。
20 火	ご飯 昆布麺スープ *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	牛乳 昆布麺 厚揚げ なると 豚肉	米 強化米 サラダ油 米油	干し椎茸 人参 長ねぎ もやし 玉ねぎ	昆布麺のスープの具に厚揚げを入れます。厚揚げは、豆腐を揚げて作られる食品です。たんぱく質や鉄など、体をつくるために大切な栄養素を含んでいます。
21 水	ハヤシライス ナムル	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 三温糖 ごま油	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 切干大根 きゅうり	ナムルには、切干大根を使います。切干大根には、大根の10倍以上のカルシウムや食物繊維が入っています。6月は歯と口の健康月間です。よく噛んで食べてください。
	あっけし極みるく65 クリームパスタ(ソースあとかけ) カクテルレモンゼリー	牛乳 ベーコン スキムミルク	スパゲッティー米油	玉ねぎ しめじ みかん缶 パイン缶 アスパラ	カクテルレモンゼリーは新メニューです。はちみつレモン味のゼリーとみかん、パインを合わせました。クリームパスタも新メニューです。今が旬のアスパラを入れました。
23 金	ご飯 けんちん汁 厚岸ザンギ 昆布炒め	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 昆布 とり肉 ちくわ	米 強化米 つきこん 米油 でん粉 サラダ油 三温糖	大根 人参 長ねぎ ごぼう 生しいたけ しめじ	ザンギの下味に、厚岸町産の「おにこんぶだし」を使っています。 昆布炒めも厚岸町産の昆布を使っています。 ちょこっとふるさと給食を味わってください。
26 月	ご飯 豆腐のみそ汁 地産地消 糠さんま とりのさっぱり煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 さんま とり肉 うずら卵 厚揚げ	米 強化米 こんにゃく 三温糖	玉ねぎ 大根 人参 枝豆 しょうが にんにく	「糠(ぬか)さんま」は厚岸町産です。糠さんまは、さんまを長期保存しておいしく食べるためにつくられた郷土食です。糠にはピタミンB1がたくさんあります。骨に気を付けて食べてください。
	食パン ABCスープ NEW グラタン りんごジャム ミルメーク	牛乳 ウインナー ベーコン スキムミルク チーズ	食パン じゃがいも マカロニ さつまいも 米油 バター 三温糖 コーンスターチ	キャベツ 玉ねぎ 人参りんご	スープに、アルファベットの形のマカロニを入れました。 どんな文字が入っているか楽しみにしていてください。 りんごジャムは給食センターの手作りです。
	ご飯 みそおでん とりのみぞれかけ 梅おかか和え	牛乳 ちくわ 豚肉 うずら卵 昆布 みそ とり肉 糸削り	米 強化米 こんにゃく 三温糖	大根 人参 キャベツ きゅうり もやし	おでんは、豆腐に竹串にさして焼いた「田楽」という料理がもとになったと言われています。江戸時代にはファストフードとして親しまれていたそうです。
	森高牛乳 焼きそば ワンタンスープ カレーコロッケ	牛乳 豚肉 ひじき	焼そば麺 米油 サラダ油	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 白菜	ワンタンは漢字で「雲香」と書きます。「香」は「のむ」という意味です。スープに入れたワンタンの様子が雲に似ていたので、この名前が付けられました。
	スレーコロック ご飯 キャベツのみそ汁 チキン南蛮 タルタルソース ふきの油炒め	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉 さつま揚げ	米 強化米 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油 つきこん 米油	キャベツ 人参 ふき	チキン南蛮に、タルタルソースをかけて食べてください。春から初夏までが旬の「ふき」を炒め物にしました。ふきは平安時代から食べられていたそうです。
		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	623(530)	698(650)	769(780)	837(830)
たんぱく質 g	25,2(21,8)	27.8(26,8)	30,5(32,2)	33,0(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、 ご了承くださいますようお願いいたします。