

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 ととの 体の調子を整える	ひとつこと
3月	やきとり丼 厚揚げのみそ汁 スライスパン <b>NEW</b>	牛乳 厚揚げ みそ こんぶ 昆布 とり肉	米 強化米 ざらめ	大根 玉ねぎ 長ねぎ パイン缶	やきとり丼は新メニューです。具の鶏肉や野菜をオープンで焼いて作ります。鶏肉や豚肉、ねぎ、玉ねぎなど、日本全国には色々な組み合わせのやきとりがあります。皆さんはどの組み合わせが好きですか？
4火	バターロール かぼちゃ団子入りクリームスープ とり肉のピザソース焼き コーンとキャベツのサラダ <b>NEW</b>	牛乳 とり肉 スキムミルク 生クリーム チーズ ツナ わかめ	バターロール ジャがいも 三温糖 バター	かぼちゃ団子 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ ホールコーン もやし キャベツ	とり肉のピザソース焼きは、新メニューです。とり肉に野菜たっぷりのピザソースとチーズをのせて、ホイル焼きにします。手作業でホイル包みをつくるので大変ですが、野菜や肉のうまみをしっかり味わえる料理です。
5水	ご飯 白菜のみそ汁 さばの味噌煮 甘辛昆布炒め <b>地産地消</b>	牛乳 みそ 昆布 油揚げ さば味噌煮 豚肉	米 強化米 つきこん 三温糖 米油 ごま油 ごま	白菜 人参	数ヶ月ぶりに、さばのみそ煮が登場します。さばのみそ煮は骨を取り除いてありますが、よくかんで食べてください。いつもさつま揚げを入れている昆布炒めの具を少しアレンジして、甘辛昆布炒めにしました。
6木	あっけし極みるく65 まぜこみミート オニオンスープ 春巻	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース ベーコン	米油 スパゲッティ バター サラダ油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ダイストマト 生椎茸	まぜこみミートには、ひきわり大豆が入っています。大豆は畑のお肉と言われるくらい、栄養たっぷりの食品です。最近では「ソイミート」と呼ばれる、大豆で作られたお肉も注目されています。
7金	<b>★七夕献立★</b> カレーライス 星型ハンバーグ 七夕ゼリー	牛乳 とり肉 スキムミルク	米 強化米 ジャがいも 米油	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく りんごピューレ	7月7日は七夕です。七夕をイメージした献立を考えました。星型のハンバーグをご飯の上のせて、上からカレールーをかけて食べてください。また、今日は厚岸港まつりのパレードです。
10月	ご飯 いものみそ汁 汐さんま 野菜炒め 昆布の佃煮 <b>地産地消</b>	牛乳 わかめ みそ 昆布 さんま 豚肉	米 強化米 ジャがいも 米油	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	厚岸町でつくられた汐さんまと、昆布の佃煮が登場します。白ごはん合う組み合わせです。 
11火	中華丼 わかめスープ 肉シューマイ(小2個・中3個)	牛乳 わかめ 豚肉 いか うずら卵	米 強化米 ごま油 でん粉	玉ねぎ 生椎茸 人参 白菜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ しょうが	実は、中華丼は日本で生まれた料理です。中華料理屋さんで、八宝菜をご飯の上のせて食べたところおいしかったことがきっかけで食べられるようになりました。野菜や肉のうまみがたっぷりの具をご飯にかけて食べてください。
12水	ご飯 キャベツのみそ汁 とり肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 三温糖 つきこん ごま油 米油 ごま	キャベツ 人参 ごぼう 干し椎茸 にんにく マーマレード	きんぴらごぼうは「金平(きんぴら)」という人物にちなんで名付けられました。金平がとても強い人物だったこと、ごぼうの歯ごたえがよいことを重ね、「金平(きんぴら)ごぼう」と名付けられたそうです。
13木	森高牛乳 塩焼きそば たまごスープ はんぺんフライ	牛乳 豚肉 いか ひじき たまご ベーコン わかめ	焼きそば麺 米油 サラダ油	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン	久しぶりに卵が登場します。卵は「アミノ酸スコア」というたんぱく質のバランスが良い食品です。成長期のみなさんにとって良い食品です。ビタミンCは入っていないので、野菜を食べて補いましょう。
14金	ご飯 山菜汁 豚肉の和風ソースかけ 昆布麺サラダ <b>地産地消</b>	牛乳 とり肉 豚肉 昆布麺 ハム	米 強化米 いももち 米油 三温糖 ごま油	山菜ミックス 人参 ごぼう りんごピューレ 玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁	今年3月実施のふるさと給食で提供した「昆布麺サラダ」を、中華サラダ風にアレンジしました。山菜汁は具たくさん汁物です。道内産のふぎが入った山菜ミックスと、北海道名物のいももちを使います。
18火	豚肉の辛味噌丼 きつね汁 ココロきゅうりのおかか和え <b>NEW</b>	牛乳 油揚げ なたと 昆布 豚肉 みそ 糸削り	米 強化米 三温糖 ごま でん粉 ごま油	生椎茸 人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが きゅうり	きゅうりのおかか和えは新メニューです。きゅうりは熱中症予防にぴったりの食材です。給食の牛乳やスープだけでは1日に必要な水分をとることはできません。熱中症予防のため、のどが乾く前にこまめに水分補給をしましょう。
19水	ハヤシライス フルーツ白玉	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 ジャがいも バター 白玉団子	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 パイン缶 みかん缶	白玉は、もち米から作られた「白玉粉」から作られます。白玉を作るときは、水を少しずつ加え、耳たぶぐらいの固さにするのがコツです。夏休みなどの機会に、手作りデザート作りにチャレンジするのも良いと思います。
20木	あっけし極みるく65 和風スパゲティ 野菜スープ デリシャスメンチ	牛乳 ベーコン とり肉	スパゲティ 米油	生椎茸 しめじ 玉ねぎ キャベツ にんにく 人参 チンゲン菜 干し椎茸	キャベツには、胃や腸の病気を予防する働きがあります。炒めものやスープの具に入れて食べるのもおいしいですが、生の状態で食べるとさらに効率よく栄養をとることができます。
21金	ご飯 しめじのみそ汁 油淋鶏 キャベツの塩昆布和え	牛乳 豆腐 みそ 昆布 とり肉	米 強化米 でん粉 サラダ油 三温糖	しめじ 長ねぎ しょうが キャベツ 人参	油淋鶏(コーリンチー)のソースは、給食センターの手作りです。前回、キャベツと塩昆布を使ったサラダを提供したところ好評で、「ご飯に合う味付けでした」という感想をたくさんもらいました。
24月	ご飯 肉団子スープ ポークチャップ タルトセレクト (りんご プリン シークワーサー) <b>NEW</b>	牛乳 豚肉	米 強化米 米油 三温糖	人参 白菜 生椎茸 玉ねぎ しめじ	1学期の最終日は、セレクト給食です。みなさんはどれを選びましたか？大人になるにつれて、自分で食べるものを選ぶ機会が増えると思います。今のうちから、考えて食べることを大切にもらえるとうれしいです。ポークチャップは新メニューです。豚肉スライス肉と野菜の炒めもの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	618(530)	686(650)	756(780)	815(830)
たんぱく質 g	24.1 (21.8)	26.5 (26.8)	28.9 (32.2)	30.9 (34.2)

夏休みの食生活について

もうすぐ夏休みです。夏休み中、元気に過ごすためのポイントを紹介いたします。


**朝食を毎日食べる**




**早寝早起きをする**



**冷たいものの食べすぎに注意**



**主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける**



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。

先日、ALTのリース先生とクリス先生に、とくに思い出に残っている給食のメニューについて聞きました。リース先生は「かぼちゃ団子入りクリームスープ」、クリス先生は「カレーライス、グラタン」がおいしくて思い出に残っているそうです。6年間、給食を食べていただき、ありがとうございました！

**THANK YOU**