

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 ちょうし との 体の調子を整える	ひとこと
1 金	ご飯 大根と人参のみそ汁 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ポテトサラダ	牛乳 みそ 昆布 豚肉 ハム	米 強化米 ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 米油	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ いんげん 生椎茸 きゅうり ホールコーン	9月1日は防災の日です。地震などの災害時のために、防災食を備えておくことも大切です。普段から少し多めに長持ちする食品を買っておき、古いものから使い買いつけていく「ローリングストック法」もおすすめです。
4 月	豚丼 いも団子汁 つぼ漬け	牛乳 とり肉 豚肉	米 強化米 フチいももち 三温糖 米油	人参 ごぼう 大根 人参 長ねぎ 生椎茸 玉ねぎ	十勝地方の名物の豚丼は豚肉だけのものが多いですが、給食の豚丼には玉ねぎも使っています。たくさんの玉ねぎを炒めてうま味を生かし、ご飯に合う味付けになるよう工夫しています。
5 火	ご飯 春雨スープ チンジャオロース 焼きギョーザ (小2個・中3個)	牛乳 なると とり肉 わかめ 豚肉	米 強化米 春雨 でん粉 三温糖 米油	玉ねぎ 生椎茸 たけのこ ピーマン 人参 にんにく	チンジャオロースは、細切りにした肉と野菜を炒めてつくる中華料理です。ピーマンには、油との相性が良いビタミンEという栄養素も入っています。老化予防にも役立つ食べ物です。
6 水	ご飯 白菜と人参のみそ汁 ハンバーグのオニオンソースかけ 昆布炒め	牛乳 みそ 昆布 さつまいも	米 強化米 三温糖 つきこん 米油	白菜 人参 玉ねぎ	昆布炒めの昆布は、今年8月に厚岸漁業協同組合様から寄贈していただいた榎前昆布を使います。榎前昆布は「早煮昆布」とも言われており、煮物やスープなど色々な料理に使われます。地域の恵みに感謝して食べましょう。
7 木	森高牛乳 焼きそば わかめスープ 大学いも (小2個・中3個)	牛乳 豚肉 わかめ	焼きそば さつまいも サラダ油 ざらめ	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン 生椎茸	学生に人気だったことから、「大学いも」という名前が付けられたそうです。 
8 金	親子丼 すまし汁 とろろ昆布 元気ヨーグルト	牛乳 豆腐 昆布 とり肉 なると たまご 高野豆腐 元気ヨーグルト	米 強化米 三温糖 米油	長ねぎ 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ	すまし汁にとろろ昆布を入れて食べてください。給食では卵と鶏肉の親子丼が定番ですが、鮭といくらなど、他の組み合わせの親子丼もあります。卵と鶏肉以外の肉を組み合わせた丼は「他人丼」といいます。
11 月	チキンカレーライス バンバンジーサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	バンバンジーは漢字で「棒棒鶏」と書きまます。焼いて固くなった鶏肉を棒でたたいてやわらかくして食べていたことに由来し、名づけられたという説があります。
12 火	揚げパン ポトフ クリームあえ	牛乳 ウインナー ホイップクリーム ヨーグルト	コッペパン じゃがいも グラニュー糖 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 パイン缶 みかん缶	揚げパンは新メニューです。給食センターで揚げたコッペパンに、グラニュー糖で味付けしてつくります。ポトフはいつもより具たくさんにしています。たくさん盛り付けて食べてください。
13 水	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 とんてき ほうれん草のなめ苺和え	牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉 糸削り わかめ	米 強化米 三温糖	玉ねぎ ほうれん草 もやし しょうが にんにく なめ苺	よく「ステーキが食べたいです！」というリクエストがありますが、実はとんてきもステーキです。「豚(トン)」の「ステーキ」を組み合わせて「とんてき」という名前がつけられたそうです。
14 木	あっけし極みるく65 ビーフン 野菜スープ はんぺんフライ	牛乳 豚肉 ベーコン	ビーフン ごま油 米油 サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 干し椎茸 たけのこ	ビーフンは、第二次世界大戦の後に日本で食べられるようになったと言われています。ご飯よりも血糖値が急が上がらない食材なので、生活習慣病対策にも良いとされています。
15 金	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン チーズサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ヨーグルト チーズ	米 強化米 じゃがいも	人参 玉ねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	16日・17日は厚岸町で全国豊かな海づくり大会が開催されます。だしや料理に使っている昆布や魚をはじめ、給食にも海の幸がたくさん入っています。この機会に、魚介類のことについて調べるのも良いと思います。
19 火	ハヤシライス はちみつレモンゼリーあえ	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 ダイズトマト パイン缶 みかん缶	はちみつレモンゼリーあえが再登場します。はちみつは、パーフェクトフードと呼ばれるほどビタミンやミネラルがたくさん入っています。ミツバチは一匹でスプーン1杯のはちみつを作ることができるそうです。
20 水	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが 昆布佃煮	牛乳 わかめ 豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 じゃがいも しらたき 三温糖	なめこ 玉ねぎ 人参 いんげん	昆布佃煮は、厚岸町産です。小皿に盛り付けて、ご飯と一緒に食べてください。肉じゃがは、ビーフシチューがもとになってできた料理と言われています。
21 木	森高牛乳 ミートスパゲティ (ソースあとかけ) フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース	スパゲティ 冷凍白玉	玉ねぎ 人参 ダイズトマト しょうが にんにく パイン缶 みかん缶	ミートスパゲティは、麺とソースを別々に提供します。麺を大皿に、ソースを汁カップに盛り付けてください。ゆでたての麺に油を絡ませて食缶にいれることで、麺をちぎれにくくしています。
22 金	わかめご飯 じゃがいものみそ汁 大根と豚肉の炒め煮 きゅうりの梅和え	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 板こんにゃく 三温糖	長ねぎ 大根 人参 きゅうり	ココロきゅうりのおかか和えを梅味にしてアレンジしました。梅には、疲労回復によくクエン酸が入っています。9月は行事が多いので、早寝早起きをして、3食しっかり食べるようにしましょう。
25 月	ブルコギ丼 メンマ入り野菜スープ たくあん	牛乳 とり肉 なると 豚肉 みそ	米 強化米 三温糖 ごま ごま油 米油	白菜 人参 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 長ねぎ	いつも炒め物のおかずとして提供していたブルコギを、丼の具にしてアレンジしました。お好みでたくあんと一緒に、ご飯の上のせて食べてください。
26 火	食パン ホワイトシチュー スパゲティサラダ チョコクリーム	牛乳 豚肉 生クリーム スキムミルク ハム たまご	食パン じゃがいも バター スパゲティ マヨネーズ 三温糖 チョコクリーム	人参 玉ねぎ ホールコーン きゅうり レモン汁	食パンは、小1~4が1枚入り、小5~中学生が2枚入りになっています。チョコクリームを塗って食べてください。スパゲティサラダは新メニューです。卵も入れています。
27 水	ご飯 えのきと油揚げのみそ汁 糠さんま もやしのカレー炒め	牛乳 油揚げ 糠さんま とり肉	米 強化米 米油	玉ねぎ 生椎茸 人参 もやし	糠(ぬか)さんまは厚岸漁業協同組合様に作ってもらいました。糠にはビタミンB類やミネラルがあります。ご飯と合わせて食べてもらいたいです。さんまには骨があるので、注意しながら食べてください。
28 木	あっけし極みるく65 焼きうどん もやしの担々スープ ココアカップケーキ	牛乳 豚肉 みそ	冷凍うどん 米油 ごま油 ホットケーキミックス 三温糖 チョコレート	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 もやし	ココアカップケーキともやしの担々スープは新メニューです。センターの手作りです。 
29 金	ご飯 きのこのみそ汁 松風焼き 白菜のおかか和え	牛乳 みそ 昆布 豆腐 豚肉	米 強化米 パン粉 ごま	玉ねぎ 生椎茸 人参 白菜 もやし	松風焼きは、新メニューです。鶏ひき肉で生地をつくり、オーブンで焼いて手作ります。本当は「けしの実」を載せますが、給食ではごまを使って再現しました。

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	592(530)	664(650)	737(780)	801(830)
たんぱく質 g	22.8 (21.8)	25.4 (26.8)	28.0 (32.2)	30.1 (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。