

| 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 ととの 体の調子を整える | ひとこと |
|-----|---|---------------------------------------|---|--|---|
| 2月 | ポークカレーライス 大根のサラダ | 牛乳 豚肉 スキムミルク とり肉 | 米 強化米 ジャがいも 米油 | 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ホールコーン | 気温も低くなり、秋らしさが出てきました。「食欲の秋」ということで、給食でおいしいものをたくさん提供していきたいと思っておりますので、たくさん食べてください。 |
| 3火 | 鶏五目ごはん 白菜と人参のみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 | 牛乳 とり肉 油揚げ ひじき みそ 昆布 厚揚げ | 米 麦 三温糖 こんにゃく じゃがいも でん粉 米油 | 人参 ごぼう 白菜 枝豆 長ねぎ | 久しぶりに炊き込みご飯が登場します。夏の暑い時期はご飯の具材が傷みやすいので、安全性を考慮し秋以降の涼しい時期に提供しています。鶏五目ごはんには、鶏肉やひじき、こんにゃくなどの具がたくさん入っています。 |
| 4水 | ご飯 きつね汁 豚肉のみそ焼き ほうれん草ののり和え | 牛乳 油揚げ なたと みそ 昆布 豚肉 焼きのり | 米 強化米 三温糖 | 干し椎茸 人参 ごぼう ほうれん草 もやし | 豚肉のみそ焼きは、給食センターのオープンで豚肉を焼いて、上から手作りのタレをかけて提供します。ほうれん草に入っているビタミンKは、血液をサラサラにしたり、骨の成長を助けてくれます。 |
| 5木 | 森高牛乳 ちらしバゲティ 野菜スープ チキンナゲット | 牛乳 とり肉 なたと ベーコン ちくわ チキンナゲット | スパゲッティ 三温糖 米油 | ごぼう たけのこ 人参 干し椎茸 玉ねぎ | ちらしバゲティは、釧路地方のB級グルメです。昔から釧路地区の学校給食メニューとして提供されていたそうです。ごぼうやにんじん、ちくわが入っていて、和風の味付けになっています。 |
| 6金 | ガリパタチキン丼 大根と油揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー | 牛乳 とり肉 油揚げ みそ 昆布 | 米 強化米 三温糖 バター | 大根 キャベツ 玉ねぎ もやし | ガリパタチキン丼の具をご飯の上のせて食べてください。10月は目の愛護月間ということで、目の健康によいブルーベリーのゼリーを選びました。にんじんなどのビタミンAが入っている食べ物も目によい食べ物です。 |
| 10火 | ご飯 春雨スープ 酢鶏 厚焼たまご | 牛乳 なたと わかめ とり肉 厚焼たまご | 春雨 三温糖 でん粉 さつまいも 米油 | 玉ねぎ 生椎茸 ピーマン 人参 | 酢豚の鶏肉バージョンの「酢鶏」が登場します。揚げたさつまいもも入っています。さつまいもの皮には、体の老化を防ぐ「アントシアニン」という成分が入っています。 |
| 11水 | ご飯 玉ねぎとしめじのみそ汁 すき焼き風煮 ぱりっこ漬 | 牛乳 みそ 昆布 豚肉 豆腐 | 米 強化米 三温糖 じゃがいも こんにゃく | 玉ねぎ しめじ 人参 白菜 長ねぎ | ぱりっこ漬は、きゅうりの漬物です。しめじや生しいたけなどのきのこ類は一年中いつでもお店で買うことが出来ますが、実は秋が旬の食べ物です。 |
| 12木 | あっけし極みるく65 あんかけ焼きそば 牛乳もち入りフルーツ和え | 牛乳 豚肉 いか えび 生クリーム | 焼そば 三温糖 でん粉 ごま油 | 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ パイン缶 みかん缶 | 牛乳もちは、給食センターの手作りです。森高牛乳を使って作ります。牛乳25ℓ、でん粉4.5キロを使って巨大な牛乳もちを作り、一口大に切ります。カルシウムたっぷり成長期にぴったりなデザートです。 |
| 13金 | ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 肉シューマイ(小2個・中3個) もやしのスタミナ炒め | 牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉 | 米 強化米 三温糖 米油 | キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 | シューマイは蒸して作られる料理ですが、漢字で「焼売」と書きます。色々な説がありますが、中国では「焼」を料理を作るという意味で使っていることから「焼売」と呼ばれるようになったと言われています。 |
| 16月 | 豚肉の辛味噌丼 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 アップルクォーター | 牛乳 豚肉 みそ | 米 強化米 三温糖 でん粉 ごま油 ジャがいも | キャベツ 玉ねぎ ピーマン アップルクォーター | みその歴史はとても古く、1200年前には食べられていたと言われています。大豆、麦、酒、塩などを発酵させて作った「醬(ひしお)」という食べ物から元になって作られたそうです。 |
| 17火 | チキンカツバーガー (横割れ丸コッペパン) (チキンカツ) コンソメスープ コールスローサラダ | 牛乳 ベーコン とり肉 | コッペパン マカロニ 三温糖 ジャがいも 小麦粉 パン粉 | キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールコーン きゅうり | チキンカツを横割れ丸コッペパンにはさみ、チキンカツバーガーを作って食べてください。お好みで、サラダをはさんでもよいです。チキンカツのタレは、給食センターの手作りです。たっぷり味わってもらえるよう、前回の1.2倍の量で作ります。 |
| 18水 | ご飯 しいたけと玉ねぎのみそ汁 とり肉のカレー風味焼き 切干大根煮 | 牛乳 みそ 昆布 とり肉 さつまいも | 米 強化米 三温糖 | 生椎茸 玉ねぎ 人参 切干大根 | 玉ねぎは、秋が旬の野菜です。給食では多い時だと1回に40キロくらい使うことがあります。玉ねぎを切ると、目がしみて涙が出てきますが、これは「硫化(りゅうか)アリル」という成分が原因となっています。 |
| 19木 | 森高牛乳 かき揚げうどん クリーム白玉 | 牛乳 とり肉 油揚げ なたと 昆布 ホイップクリーム | うどん 冷凍白玉 サラダ油 | 人参 玉ねぎ ごぼう 生椎茸 長ねぎ パイン缶 みかん缶 | クリーム白玉は子どもたちに人気のデザートです。白玉団子とフルーツ、クリームを混ぜて作ります。ご家庭で白玉を手作りするときには、生地を耳たぶくらいの固さにするとおいしく作るコツです。 |
| 20金 | ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 汐さんま 白菜の甘酢炒め | 牛乳 豆腐 わかめ みそ 昆布 さんま 豚肉 | 米 強化米 ざらめ | 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 | 酢は体に良い調味料です。疲労回復やお腹の調子を整える働き、生活習慣病予防に役立つ成分が入っています。肉や魚をやわらかくしてくれる効果もあります。25日のさっぱり煮にも酢を使っています。 |
| 23月 | ハヤシライス マスカットゼリー和え | 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 | 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 | マスカットの旬は、夏から秋にかけての時期です。人気の「シャインマスカット」は、日本生まれのフルーツです。長野県や岡山県でたくさん作られています。 |
| 24火 | 厚岸産あさり入り シーフードピラフ ABCスープ ハンバーグ(手作りソース) | 牛乳 いか あさり えび | 米 麦 でん粉 バター マカロニ ジャがいも 三温糖 | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ | 今回、厚岸町産のあさりを使ったシーフードピラフを新メニューとして提供します。あさりの他にえび、いかも入っています。アサリには、貧血予防に役立つ鉄が入っています。 |
| 25水 | ご飯 豆腐と長ねぎのみそ汁 とろろ昆布 とり肉のさっぱり煮 さんま甘露煮 | 牛乳 豆腐 みそ 昆布 とり肉 うずら卵 厚揚げ さんま | 米 強化米 三温糖 こんにゃく | 長ねぎ 大根 人参 枝豆 | さんま甘露煮は厚岸町産です。味が濃いので、ご飯と一緒に食べてください。さんまは秋が旬の魚です。脳の働きを助けるDHAがたくさん入っていて勉強やスポーツにぴったりの食べ物です。 |
| 26木 | あっけし極みるく65 塩野菜ラーメン ポテトリヨネーズ | 牛乳 豚肉 チャーシュー なたと ベーコン ウインナー チーズ | パックラーメン フライドポテト バター | メンマ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 玉ねぎ | 実は、ポテトリヨネーズはフランスの家庭料理のひとつです。玉ねぎをコンソメで味付けして炒めて、ポテトとウインナーを加えて作ります。 |
| 27金 | ご飯 わかめスープ ヤンニョムチキン 野菜炒め | 牛乳 わかめ とり肉 | 米 強化米 三温糖 でん粉 ごま | 玉ねぎ 生椎茸 人参 もやし キャベツ | ヤンニョムチキンは韓国料理です。「ヤンニョム」は味付けされたという意味があります。ケチャップやコチジャンを使って手作りのたれを作り、チキンに絡めて提供します。 |
| 30月 | 他人丼 豆腐となめこのみそ汁 塩昆布キャベツ | 牛乳 豆腐 みそ 昆布 豚肉 なたと たまご | 米 強化米 三温糖 ごま油 | なめこ 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ キャベツ 人参 | 他人丼は、豚肉と卵で作った丼のことです。ご飯の上にかけて食べてください。塩昆布キャベツは、キャベツを塩昆布でシンプルに味付けします。 |
| 31火 | ☆ハロウィンメニュー☆ バターパン ポトフ ミートグラタン かぼちゃプリン | 牛乳 ウインナー チーズ 豚肉 | バターパン ジャがいも マカロニ | キャベツ 玉ねぎ 人参 | 今日はハロウィンメニューです。新メニューとして、ミートグラタンを提供します。マカロニやケチャップ、ひき肉でミートソースを作り、上にチーズをかけて焼いて提供します。デザートはかぼちゃプリンです。 |

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 | 591(530) | 662(650) | 731(780) | 796(830) |
| たんぱく質 g | 23.3(21.8) | 25.9(26.8) | 28.4(32.2) | 30.7(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。