



日	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ちく 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 ちよし ととの 体の調子を整える	ひとこと
1 水	ご飯 キャベツのみそ汁 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	牛乳 みそ 昆布 豚肉 ハム	米 強化米 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり ホールコーン	寒さが厳しくなってきました。生姜は加熱すると「ショウガオール」という成分ができます。この成分が体を温めてくれる働きがあります。消化器にも良い食べ物です。
2 木	森高牛乳 シーフードスパゲティ コンソメスープ チーズ蒸しパン	牛乳 ベーコン えび いか あさり チーズ	スパゲッティ バター ふっくら粉 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	シーフードスパゲティには、えび、いかに加えて厚岸町産のあさりも入れました。あさりには亜鉛がたくさん入っているので、味噌（みらい）という味を感じる細胞の働きを助けてくれます。
6 月	わかめご飯 豆腐となめこのみそ汁 肉じゃが 元気ヨーグルト	牛乳 わかめ 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉 元気ヨーグルト	米 強化米 ジャがいも しらたき 三温糖	なめこ ねぎ 人参 玉ねぎ	元気ヨーグルトは、鉄分とカルシウムが強化されたヨーグルトです。時々、加工品を使うこともありますが、成長期に必要な栄養素を手軽に補えるものを選んでいきます。
7 火	食パン ミネストローネ スパゲティグラタン いちごジャム	牛乳 ベーコン 牛乳 スキムミルク チーズ	食パン ジャがいも スパゲティ バター	人参 玉ねぎ トマト ほうれん草	スパゲティグラタンは新メニューです。 
8 水	ご飯 生しいたけと玉ねぎのみそ汁 和風おろしハンバーグ ほうれん草のなめ苺和え	牛乳 みそ 昆布	米 強化米 三温糖	生しいたけ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 もやし	チャーシュー麺は、中国で生まれた料理です。中国の他に、韓国でもよく食べられています。豚ひき肉やたけのこなどの野菜を炒めて作った「炸醤（チャーシュー）」という肉みそを、麺の上に乗せて食べます。給食では、焼きそば麺を使って作ります。つけ合わせの野菜（もやし、きゅうり）もあるので、麺の上に乗せて、混ぜながら食べてください。
9 木	あっけし極みるく65 チャーシュー麺 チーズいもち	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 みそ	焼きそば麺 三温糖 でん粉 チーズいもち サラダ油	ねぎ 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ 人参 きゅうり もやし	
10 金	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 ザンたれ チーズサラダ	牛乳 木綿豆腐 わかめ みそ 昆布 とり肉 チーズ	米 強化米 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ キャベツ ホールコーン きゅうり	ザンたれは、釧路名物です。釧路市にあるお店が、ザンギにたれをかけた「ザンたれ」定食を作ったところ、おいしいと話題になり広まったそうです。給食センターでは手作りのたれをかけています。
13 月	チキンカレー 大根サラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク ツナ	米 強化米 ジャがいも バター	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ホールコーン	 日本一カレールウを消費している都道府県は「富山県」です。
14 火	ご飯 わかめスープ 野菜マーボー ぶどうゼリー	牛乳 わかめ 豚肉 みそ	米 強化米 でん粉 ごま油	玉ねぎ 生しいたけ 人参 なす 大根 ねぎ	久しぶりに野菜マーボーが登場します。野菜マーボーは「マーボーなす」をアレンジして作った料理です。実は、マーボーなすは日本でアレンジされた、日本生まれの料理です。
15 水	ご飯 豚汁 春巻き 昆布佃煮	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ 昆布	米 強化米 ジャがいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ	春巻きは英語で「spring roll」と言います。昔、立春の頃に収穫された野菜を春巻きの皮で包んで食べていたことが由来となり、名づけられました。
16 木	森高牛乳 ナポリタン 千切り野菜スープ 玉ねぎコロッケ	牛乳 ウィンナー ベーコン 昆布	スパゲッティ バター ジャがいも	生しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ 大根	玉ねぎコロッケは、「たまコロ」という北見市のご当地コロッケです。全国コロッケフェスティバルの投票で1位になるくらい人気です。具に玉ねぎとツナが入っています。
17 金	ご飯 ジャがいものみそ汁 とり肉の照り焼き もやしのカレー炒め	牛乳 わかめ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 ジャがいも	玉ねぎ しょうが もやし 人参	照り焼きは、海外でも人気の味です。日本の醤油メーカーが、1950年代にアメリカで醤油を売り出したことからてりやきソースが作られるようになり、多くの人に食べられるようになりました。
20 月	ご飯 卵スープ 豆腐のチリソース煮 スライスパン	牛乳 たまご わかめ とり肉 木綿豆腐	米 強化米 でん粉	玉ねぎ 生しいたけ スライスパン	チリソースの「チリ」は、メキシコの辛い唐辛子「チリペッパー」のことです。トマトや玉ねぎ、にんにくなどの香味野菜を合わせて作られています。
21 火	ご飯 昆布麺と肉団子のスープ さばの塩焼き 昆布炒め	牛乳 木綿豆腐 なんと さば 昆布 さつま揚げ 肉団子	米 強化米 こんにゃく 三温糖	干し椎茸 人参 ねぎ	昆布麺、さば、棹前昆布は厚岸町産です。地域の味を味わって下さい！ 
22 水	豚すきご飯 えのきと油揚げのみそ汁 豚肉のオニオンソースかけ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 昆布 ツナ	米 麦 しらたき 三温糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しめじ えのき ブロッコリー きゅうり 人参	豚（とん）すきご飯は、豚肉のすき焼きをイメージした炊き込みご飯です。豚肉と玉ねぎ、しらたきが入っています。ブロッコリーは花の部分を食べる食材で、ビタミンCやカリウムがたくさん入っています。
24 金	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 なんと ベーコン わかめ 豚肉	米 強化米 はるさめ でん粉 三温糖	玉ねぎ 生しいたけ たけのこ ピーマン 人参 もやし	春雨は、でんぷんから作られている食品です。日本で使われているものはさつまいもやジャがいもから作られていますが、海外では豆のでんぷんを使ってつくられるものもあります。
27 月	ハヤシライス はちみつレモンゼリー和え	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 トマト パン缶 みかん缶	ほぼ毎日使用している玉ねぎですが、秋から春先にかけては弟子屈町産のものを使用しています。地産地消は食材を運ぶ距離も短くなり、環境にも優しい活動です。
28 火	☆セレクト給食☆ ホットドッグ(背割りコッペパン) A.ドックハンバーグ B.ウィンナー 〈ケチャップ、マスタード〉 カボチャ団子入りクリームスープ パタピア	牛乳 とり肉 スキムミルク 生クリーム ドックハンバーグ ウィンナー	背割りコッペパン さつまいも バター 三温糖	かぼちゃ団子 人参 玉ねぎ パタピア	各学期1回のお楽しみ、セレクト給食の日です。今回はおかず系のもにしました。ドックハンバーグかウィンナー好きなほうを選んでください。今回はソース（ケチャップ&マスタードまたはケチャップ）も選べます。厚岸町で生産しているパタピアもあるので、パンにはさんで食べてください。
29 水	三色丼 大根と油揚げのみそ汁 ごぶ漬	牛乳 みそ 昆布 たまご とり肉	米 強化米 三温糖	大根 人参 ほうれん草	三色丼は新メニューです。卵そぼろ、とりそぼろ、ほうれん草の3つの具材を合わせ、ご飯の上にかけて食べてください。卵は給食センターで調理員さんたちが丁寧に割って調理しています。
30 木	森高牛乳 醤油ラーメン ポテトリョネーズ	牛乳 豚肉 チャーシュー なんと ベーコン ウィンナー チーズ	バックラーメン フライドポテト バター	メンマ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ	久しぶりに、ラーメンが登場します。今後寒くなるので、温かいものを食べて体調を整えましょう。ポテトリョネーズは揚げたポテトをコンソメ味で炒めた玉ねぎ、ウィンナーと合わせた料理です。

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	597(530)	674(650)	751(780)	808(830)
たんぱく質 g	22.8 (21.8)	25.4 (26.8)	27.8 (32.2)	29.7 (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。