

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 ちと 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 金	ご飯 けんちん汁 豚肉のみそ焼き キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉 木綿豆腐 昆布 みそ	米 強化米 こんにゃく 三温糖 米油	大根 人参 ねぎ ごぼう 干し椎茸 しめじ キャベツ もやし	今年も残り1か月にになりました。給食は、今日を含めて残り16日です。今月の後半には行事食が続きます。寒くなってくるので、3食しっかり食べて元気にすごしましょう。
4 月	ホイコーロー丼 生しいたけと玉ねぎのみそ汁 豆乳プリン	牛乳 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま油 でん粉 米油	生しいたけ 玉ねぎ キャベツ ビーマン 長ねぎ	ホイコーローは漢字で「回鍋肉」と言います。回鍋とは、一度調理したものをなべに戻して調理するという意味です。中国では、キャベツの代わりに葉にんにくを使うそうです。
5 火	チキンカレーライス パンパンジーサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり	今年9月から11月にかけて、町内の各小学校3年生・4年生向けの食育授業を行いました。カレーの日のメニューを考えてもらいました。今後の献立で登場するかもしれないので、楽しみにしてください。
6 水	ご飯 キャベツと油揚げのみそ汁 とり肉のマーマレード焼き もやしのスタミナ炒め	牛乳 みそ 昆布 とり肉	米 強化米 三温糖 米油	キャベツ 人参 マーマレード もやし 玉ねぎ	マーマレードを使うことで、肉をやわらかく仕上げることができます。 
7 木	あっけし極みるく65 ちらしスパゲティ わかめスープ はんぺんフライ	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ	スパゲッティ 三温糖 サラダ油	ごぼう たけのこ 人参 玉ねぎ 生しいたけ	人気メニューのはんぺんが登場します。はんぺんは、昔、半平（はんぺい）という料理人が作り名づけたという説があります。ちらしスパゲティには食物繊維を手軽に摂れるごぼうを使っています。
8 金	ご飯 白菜と人参のみそ汁 ミートローフ ほうれん草ののり和え	牛乳 みそ 昆布 木綿豆腐 とり肉 焼きのり	米 強化米 パン粉 三温糖	白菜 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし	ミートローフは、給食センターの手作りです。豆腐も入っています。ボリュームを出しつつ、カロリーを控ために仕上げるすることができます。下味にみそも使っています。
11 月	とり五目ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 厚焼きたまご 枝豆サラダ	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 木綿豆腐 わかめ みそ 昆布 厚焼きたまご ツナ	米 麦 こんにゃく 米油	人参 ごぼう 玉ねぎ 大根 きゅうり 枝豆	とり五目ご飯の「五目」とは、いろいろな具が入っているという意味です。炊き込みご飯にすることで、一度にたんぱく質や野菜のビタミンをとることができる、食べやすいメニューです。
12 火	バターパン ブラウンシチュー とり肉のレモンペッパー焼き キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 スキムミルク わかめ	バターパン じゃがいも バター	人参 玉ねぎ トマト もやし ホールコーン キャベツ	久しぶりに、ブラウンシチューが登場します。ブラウンシチューは、トマト系のシチューです。トマトの缶詰には、体の老化を防ぐビタミンAなどが凝縮されて入っています。
13 水	ガリパタチキン丼 大根と人参のみそ汁 フルーツ白玉	牛乳 みそ 昆布 とり肉	米 強化米 三温糖 バター 白玉団子	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし パイン缶 みかん缶	ガリパタチキン丼は、にんにくとバターでとり肉、キャベツ、もやしを炒めてつくります。野菜を炒めた時に出るうま味と栄養たっぷりの水分も食べてもらえるように作った、アイデアメニューです。
14 木	森高牛乳 チャンポン 大学いも	牛乳 なんと いか むきえび 豚肉	バックラーメン でん粉 さつまいも ざらめ サラダ油	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ	 チャンポンは、長崎県のメニューです。魚介のうま味を味わうことができます。
15 金	ご飯 すまし汁 とろろ昆布 大根と豚肉の炒め煮 さんま甘露煮	牛乳 木綿豆腐 昆布 さんま 豚肉	米 強化米 こんにゃく 三温糖	長ねぎ 大根 人参	さんま甘露煮は、厚岸町産です。さんまは漢字で書くと「秋刀魚」です。刀のように立てた時に一直線にぴんとしているものが新鮮なものです。甘露煮にすることで、長期間おいしく味わうことができます。
18 月	ピリ辛丼 ほうれん草のみそ汁 肉シューマイ	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 ごま油 でん粉 米油	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ	ほうれん草には、貧血予防に良いとされる鉄分がたくさん入っています。鉄分は、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると吸収されやすくなります。ピリ辛丼の肉や野菜と一緒に食べてください。
19 火	ご飯 卵スープ マーボー豆腐 スライスパイン	牛乳 たまご わかめ 豚肉 木綿豆腐 ひきわり大豆 みそ	米 強化米 三温糖 でん粉 米油	玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ たけのこ 人参 パイン缶	卵はたんぱく質の栄養バランスを示す「アミノ酸スコア」が100点満点の食べ物です。ビタミンC以外のビタミンも入っています。スープの卵をふんわりさせるために、調理員さんたちが工夫して作っています。
20 水	ご飯 しめじと豆腐のみそ汁 豚肉の生姜焼き 塩昆布キャベツ	牛乳 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉 塩昆布	米 強化米 ごま油	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参	秋の終わりから春先まで出荷されるキャベツのことを冬キャベツといいます。冬キャベツは葉が固めでしっかりしており、煮崩れしづらいことが特徴です。よくかんで食べてください。
21 木	あっけし極みるく65 塩野菜ラーメン 冬至かぼちゃ	牛乳 豚肉 チャーシュー なんと	バックラーメン 白玉団子 三温糖 米油 小豆 こしあん	メンマ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 かぼちゃ	冬至メニューとして、かぼちゃ、白玉団子を小豆で煮た「冬至かぼちゃ」が登場します。かぼちゃ（なんきん）や人参（にんじん）などの「ん」がつく食べ物を食べるのが縁起がよいと言われています。
22 金	★クリスマスメニュー★ シーフードパエリア 星のトマトスープ スパイスフライドチキン クリスマスケーキ	牛乳 むきえび いか あさり ベーコン とり肉	米 麦 バター マカロニ でん粉 小麦粉 米油 サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ マッシュルーム セロリ トマト	22日はクリスマスメニューです！手作りのパエリア、フライドチキンが登場します。 

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	613(530)	682(650)	749(780)	812(830)
たんぱく質 g	25.1 (21.8)	27.7 (26.8)	30.0 (32.2)	32.3 (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、ご了承くださいますようお願いいたします。

《献立紹介》  
昆布佃煮を寄贈していただきました



11月15日の献立

- ・べつかい牛乳・ご飯
- ・豚汁・春巻き・昆布佃煮

北海道ぎよれん様から、昆布佃煮を寄贈していただきました。昆布佃煮は厚岸町産の昆布を使って作られています。ごはんには合う味付けで「おいしかった」という感想がたくさんありました。昆布には、成長期に必要なカルシウムや鉄分などのミネラルがたっぷり入っています。