

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	ひとこと
1 木	森高牛乳 担々麺風ラーメン  ポテトとウィンナーのソテー	牛乳 豚肉 みそ ウィンナー	バックラーメン フライドポテト パター ごま油 サラダ油	玉ねぎ もやし 人参 ホールコーン	9月に提供した「もやしの担々スープ」をアレンジして、ラーメンのスープにしました。味付けにトウバンジャンが入っています。唐辛子は体を温めてくれる働きがあります。
2 金	ご飯 鬼除け汁  豚肉の生姜炒め ポテトサラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 水煮大豆 ハム みそ	米 強化米 こんにやく じゃがいも ノンエックマヨネーズ 三温糖 米油	大根 人参 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ きゅうり ホールコーン	今日は節分メニューです。鬼除け汁には、大豆が入っています。大豆には強いパワーがあると考えられており、鬼を追い払うために使われたそうです。大豆は畑のお肉と言われるくらい栄養満点です。
5 月	受験生応援メニュー カツ丼(とんかつ・卵とじ) みそ汁(豆腐・長ねぎ) とろろ昆布 	牛乳 とろろ昆布 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉 なると たまご	米 強化米 小麦粉 パン粉 三温糖 サラダ油 米油	長ねぎ 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ	今日のメインはカツ丼です。とんかつの豚肉には、ビタミンB1が入っていて、体づくりにも良いメニューです。給食をたくさん食べて、勝負に向けて体力をつけましょう。
6 火	チキンカレー 梅おほかね	牛乳 とり肉 スキムミルク 糸けすり	米 強化米 じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし	 受験生のみなさん、頑張ってください！応援しています。
7 水	ご飯 みそおでん 鶏肉のみぞれかけ 春雨サラダ	牛乳 さつま揚げ 豚肉 昆布 みそ とり肉 ハム	米 強化米 こんにやく 三温糖 春雨	大根 人参 きゅうり	久しぶりにみそおでんを提供します。おでんは「豆腐田楽」という料理がもとになってできたといわれています。コンビニのおでんは、気温が寒くなり始める9月～10月頃からよく売れるそうです。
8 木	森高牛乳 焼きうどん わかめスープ 春巻き	牛乳 豚肉 わかめ	冷凍うどん 米油 サラダ油	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 生椎茸	焼きうどんは、北九州市で誕生したといわれています。戦後の食糧が少なかった時代に、焼きそばの麺の代わりにうどんの麺を使って作ったところおいしいと評判になり、食べられるようになりました。
9 金	☆姉妹都市クラレンス市交流メニュー☆ 食パン コンソメスープ(ビーンズ入り) フィッシュ&チップス ミートグラタン 	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ たら チーズ 豚肉	食パン 小麦粉 でん粉 フライドポテト サラダ油	人参 玉ねぎ セロリ 	☆特別メニュー：厚岸町の姉妹都市「クラレンス市」ゆかりの給食です。オーストラリアでは魚料理もよく食べられているそうです。給食で姉妹都市の文化を体験してもらえると嬉しいです。特別なランチョンマットもぜひ使ってください。
13 火	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ・玉ねぎ) ホイコーロー 肉シューマイ (小2個・中3個)	牛乳 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 ごま油 米油	玉ねぎ しめじ キャベツ ビーマン 長ねぎ	いつもは「ホイコーロー丼」として提供していましたが、今回は炒め物のおかずにもアレンジしてみました。キャベツにはビタミンUという栄養素が入っています。胃腸の働きを助ける働きがあります。
14 水	ご飯 みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 豚肉の和風ソースかけ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚肉 とり肉 厚揚げ	米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉 米油	玉ねぎ マッシュルーム レモン汁 人参 長ねぎ	今日はバレンタインデーです。調理員さんの愛情いっぱい給食をたくさん食べてください！ 
15 木	森高牛乳 豚骨しょうゆラーメン ごぼうの甘辛和え	牛乳 豚肉 なると チャーシュー	バックラーメン ごま油 でん粉 三温糖 サラダ油 米油	メンマ 人参 もやし 白菜 長ねぎ ほうれん草 ごぼう	ごぼうの甘辛和えは、約8か月ぶりに登場します。カリッと揚げたごぼうに、甘辛味のタレがよく絡んでいます。野菜には、油との相性がよいビタミン類も入っています。
16 金	ご飯 昆布麺スープ  もやしのスタミナ炒め 厚焼きたまご焼き	牛乳 昆布麺 たらすり身 木綿豆腐 なると 厚焼きたまご焼き とり肉	米 強化米 三温糖 米油	干し椎茸 人参 長ねぎ もやし 玉ねぎ	昆布麺のスープには、たらすり身団子を使用しました。すり身は、魚と塩を混ぜてすりつぶした食品です。平安時代から食べられていました。なんと、英語でも「SURIMI」と呼ばれているそうです。
19 月	ご飯 かき玉汁 韓国風煮 たくあん	牛乳 たまご わかめ 豚肉	米 強化米 ごま ごま油 米油 三温糖	長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 たけのこ ごぼう 干し椎茸 枝豆 たくあん	韓国風煮には、大根がたくさん入っています。大根は、葉がついているほうより根本のほうが辛い野菜です。伸び続ける根の部分を虫などに食べられないように、辛みが強くなっています。
20 火	☆道産ホタテメニュー☆ バターロールパン ホワイトシチュー ほたてのマヨネーズ焼き キャベツのサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム スキムミルク ほたて みそ とり肉 わかめ	バターロールパン じゃがいも パター ノンエックマヨネーズ 三温糖	人参 玉ねぎ ホールコーン しめじ ビーマン 生椎茸 もやし キャベツ	☆寄贈：北海道八雲町から「ほたて」をいただきました。ほたてはマヨネーズ焼きとホワイトシチューの具に使います。北海道の食材を味わう良い機会だと思います。ほたてのうまみを味わい、感謝して食べてください。感想も教えてください。
21 水	ご飯 みそ汁(大根・人参) マーボー豆腐 豆乳プリン	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 木綿豆腐 ひきわり大豆 みそ	米 強化米 でん粉 三温糖 米油	大根 人参 長ねぎ 生椎茸 たけのこ	プリンデザートはイメージがありますが、もともとのおかずとして食べられていました。余った食材を使っていたので、食品ロス削減に役立っていました。
22 木	森高牛乳 あんかけ焼きそば  ゼリー和え	牛乳 豚肉 いか むきえび あさり	焼きそば でん粉 ごま油 米油	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 もも缶	あんかけ焼きそばの具には、厚岸町産のあさりを使用します。魚介のうまみを生かした料理です。あさりには、貧血予防に役立つ鉄や、肝臓の健康によいとされているタウリンという成分が入っています。
26 月	ハヤシライス コールスローサラダ	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 ダイストマト キャベツ ホールコーン きゅうり	 ハヤシライスはハッシュドビーフという料理がもとになって考えられたそうです。
27 火	ご飯 野菜スープ ヤンニョムチキン わかめサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 わかめ	米 強化米 でん粉 三温糖 サラダ油 米油	たけのこ 人参 干し椎茸 玉ねぎ もやし ホールコーン	ヤンニョムチキンは、給食センターの手作りです。ケチャップで作ったタレを使って作ります。韓国では1970年代にフライドチキンが流行したそうです。店の数は、コンビニより多いそうです。
28 水	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) デミグラスハンバーグ 白菜の甘酢炒め	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 ざらめ 米油	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 たけのこ 干し椎茸	ハンバーグのソースは手作りです。しめじや玉ねぎを炒めて作ります。酢は、肉や野菜をやわらかく、味をしみやすくしてくれる効果があります。体にもよいので、ぜひ食べてください。
29 木	あっけし極みるく65 けんちんうどん はんぺんフライ クリーム白玉	牛乳 とり肉 ちくわ 木綿豆腐 昆布 ホイップクリーム ヨーグルト	バックうどん 三温糖 サラダ油 米油 白玉団子	人参 ごぼう たけのこ 長ねぎ パイン缶 みかん缶	クリーム白玉をアレンジして、ヨーグルトを入れてさっぱり感を出しました。さらに、カルシウムをもっと手軽にとることができます。ビタミンDもとると、効率良く吸収できます。

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	626(530)	691(650)	762(780)	821(830)
たんぱく質 g	24.5 (21.8)	27.0 (26.8)	29.3 (32.2)	31.4 (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。