

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 ちよし ととの 体の調子を整える	ひとこと
1 金	☆ひなまつりメニュー☆ ひなちらし お麩のすまし汁 鮭フライ 小袋ソース パプリカサラダ 三色ゼリー	牛乳 木綿豆腐 昆布 鮭	米 強化米 ふ 小麦粉 パン粉 三色ゼリー サラダ油	長ねぎ ホールコーン もやし キャベツ パプリカ 干し椎茸	 3月3日は桃の節句(ひなまつり)です。給食では、少し早めにひなまつりメニューが登場します。ひなちらしとサラダは新メニューです。
4 月	ご飯 卵スープ 豆腐のチリソース煮 大根サラダ	牛乳 たまご わかめ とり肉 木綿豆腐 ツナ水煮	米 強化米 でん粉 サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ 人参 大根 きゅうり しょうが にんにく	チリソースの「チリ」とは、「チリペッパー」というところがらしのことです。メキシコ先住民の「チレ(舌がしびれるほどの辛さ)」という言葉がもとになってできました。とうがらしは体を温めてくれる働きもあります。
5 火	わかめご飯 きつね汁 鶏の照り焼き キャベツのおかか和え	牛乳 わかめ 油揚げ なると 昆布 とり肉 糸けずり	米 強化米 三温糖	干し椎茸 人参 ごぼう しょうが キャベツ もやし	きつね汁は、油揚げが入った汁です。昔、きつねは畑を荒らすねずみを追い払う動物として、とても感謝されていました。きつねのために油揚げをお供えしたことから、油揚げのことを「きつね」と呼ぶようになったそうです。
6 水	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ・大根おろし) ポークチャップ ベーコンエッグ	牛乳 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 米油	なめこ 大根 玉ねぎ しめじ 生しいたけ	北海道砂川市では、町おこしの企画でポークチャップをご当地メニューにしました。砂川市のポークチャップには、ご当地の食材を必ず1つ以上入れるというルールがあるそうです。豚肉にはビタミンB1がたくさんあります。
7 木	森高牛乳 カレーうどん 大学いも	牛乳 とり肉 なると 昆布	バックうどん でん粉 さつまいも サラダ油 米油 三温糖 ざらめ	人参 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ	みなさんからたくさんのリクエストをいただき、カレーうどんにしました。今回のカレーうどんは、汁にとろみをつけて、麺に味が絡みやすいよう工夫しました。着ている服や制服を汚さないよう気を付けて食べてください。
8 金	☆ふるさと給食☆ 麦茶 かきご飯 鉄砲汁 昆布ザンギ 昆布麺サラダ 森高アイス	かき ひじき 昆布 花咲かに みそ ハム とり肉 昆布めん 森高アイス	米 麦 三温糖 でん粉 サラダ油 米油	人参 干し椎茸 長ねぎ 生しいたけ レモン果汁 しょうが	年に1回のふるさと給食の日です。地産地消メニューがたくさんあります。メインは、毎年実施しているかきご飯です。厚岸海産さんに味付けしてもらったおいしい牡蠣をたっぷり入れた炊き込みご飯です。牡蠣は海のミルクと呼ばれるほど栄養たっぷりです。ザンギには、厚岸漁業協同組合さんのおにこんぶだしを使用しました。昆布のうま味はお肉にも合います。デザートは森高牛乳さんのアイスです。
11 月	他人丼 みそ汁(いも・玉ねぎ・わかめ) スライスパン	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚肉 なると たまご	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ たけのこ パイン缶	日本では卵かけごはんなどで生卵を食べることもありますが、海外では生卵を食べないそうです。日本の卵はサルモネラ菌による汚染が少なく、生でも安全に食べられるよう工夫されています。
12 火	☆セレクト給食☆ 揚げパン(きなこ味) ポトフ パンパンジーサラダ クレープ(セレクト)	牛乳 きな粉 ウインナー とり肉	コッパン グラニュー糖 じゃがいも サラダ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり	3学期のセレクト給食は、クレープにしました。みなさんはどれを選びましたか?自分で食べ物を選ぶことも大切な勉強のひとつです。主食は、新メニューのきなこ味の揚げパンです。コッパンを揚げて、砂糖ときなこをまぶしました。手が汚れるかもしれないので、拭きながら食べてください。
13 水	ご飯 みそ汁(人参・大根・油揚げ) ほたてフライ(小2個・中3個) さっぱり煮 小袋ソース	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉 厚揚げ うずら水煮 ほたて	米 強化米 こんにやく 三温糖 サラダ油	大根 人参 枝豆 しょうが にんにく	ほたてフライは、北海道から無償提供していただきました。感謝の気持ちをこめて、味わって食べてください。 
14 木	あつけし極みるく65 しょうゆラーメン 牛乳もち入りフルーツ和え	牛乳 豚肉 チャーシュー なると 生クリーム	バックラーメン でん粉 三温糖 米油	メンマ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	中学校3年生のみなさんにとって、今日が最後の給食の日になります。9年間で思い出のメニューはありましたか?食べることは、生涯にわたり大切なことです。みなさんのこれからのご活躍を応援しています!
15 金	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ) 豚肉のみそ焼き トマト肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 じゃがいも 米油	キャベツ 人参 玉ねぎ ダイストマト さやいんげん	トマトは、昆布のだしと同じグルタミン酸といううま味成分はあることで有名です。トマトの外側より、内側のほうがうま味成分がたくさん入っています。トマト肉じゃがには、だし汁も使っているため、うま味を味わって食べてください。
18 月	中華丼 みそ汁(あさり・長ねぎ・豆腐) スイートポテト	牛乳 みそ 昆布 豚肉 いか えび うずら水煮 木綿豆腐 あさり	米 強化米 でん粉 ごま油	長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ しょうが	明日は小学校の卒業式です。小学校6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。成長期にしっかり栄養をとることはとても大切です。中学生でもしっかり給食を食べて体力をつけ、勉強やスポーツなどを頑張ってください。
19 火	ご飯 ユッケジャンスープ ブルコギ ギョーザ(小2個・中3個)	牛乳 豚肉 たまご みそ	米 強化米 三温糖 ごま油 ごま	長ねぎ もやし たら 玉ねぎ にんにく	ユッケジャンスープは新メニューです。ユッケジャンとは、韓国の牛肉が入ったピリ辛スープのことです。給食では、豚肉を使って再現しました。鶏肉を使うときは「タックジャン」と呼ぶそうです。
21 木	森高牛乳 スパゲティミートソース(ソースあとかけ) 玉ねぎコロッケ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 グリーンピース チーズ	スパゲティ 小麦粉 米油	玉ねぎ 人参 ダイストマト しょうが にんにく	今年度最後の給食になりました。1年間たくさん給食を食べていただき、ありがとうございました。春休み中もしっかり食べて元気にすごしてください。何を食べようかな?と迷ったときには、給食のメニューを参考にしてみてください。

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	629(530)	698(650)	766(780)	828(830)
たんぱく質 g	24.9(21.8)	27.6(26.8)	30.0(32.2)	32.3(34.2)

献立紹介:先月登場した特別メニューを紹介します!

【2月9日】

厚岸町の姉妹都市である、クラレンス市にちなんだ献立が登場しました。新メニューとして、手作りのフィッシュアンドチップスやミートグラタンがありました。給食を通して食文化を味わう、特別なメニューでした。



【2月20日】

八雲町から寄贈していただいたホタテを使った「マヨネーズ焼き」を提供しました。いただいたホタテは全部で約2000粒あり、ひとり3粒の提供でした。うま味たっぷりで、おいしいと大好評でした。



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。