

日	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間・ ちく 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
8月	豚肉の辛味噌丼 みそ汁(しめじ・玉ねぎ・わかめ) フルーツ白玉	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚肉	米 強化米 三温糖 でん粉 冷凍白玉	玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ パイン缶 みかん缶 しょうが	春休み中、元気に過ごすことができましたか?今日から中学校、明日から全校の給食が始まります。今年度も協力して準備をし、マナーを守った楽しい給食時間にしましょう。残さずたくさん食べてくれるとうれしいです。
9火	ご飯 春雨スープ チンジャオロース 肉シューマイ(小2個・中3個)	牛乳 ベーコン わかめ 豚肉	米 強化米 春雨 三温糖 米油	玉ねぎ 生椎茸 たけのこ ピーマン 人参 もやし にんにく	チンジャオロースは、漢字で「青椒肉絲」と書きます。「糸」という漢字が使われているように、細切りにした肉や野菜を炒めた料理です。もやしには「大豆もやし」「アルファルファもやし」など色々な種類がありますが、給食では「りよくともしやし」を使っています。
10水	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) 鶏肉のマーマレード焼き 大根と豚肉の炒め煮	牛乳 みそ 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 こんにゃく 三温糖	キャベツ 人参 マーマレード 大根 しょうが にんにく	マーマレードはパンにぬるジャムというイメージがあるかもしれませんが、実は肉の味付けにも合う食べ物です。マーマレードには、肉を焼いたときにやわらかく仕上げしてくれる働きもあります。
11木	あっけし極みるく65 肉うどん かぼちゃコロッケ	牛乳 豚肉 昆布	バックうどん 三温糖 サラダ油	人参 玉ねぎ 生椎茸 ごぼう 長ねぎ	 今年度最初の麺は、うどんにしました。豚も肉と豚バラ肉の2種類の肉を使っています。
12金	ご飯 みそ汁(しいたけ・玉ねぎ) とんてき もやしのカレー炒め	牛乳 みそ 昆布 豚肉 とり肉	米 強化米 三温糖 米油	生椎茸 玉ねぎ もやし 人参 しょうが にんにく	北海道は豚肉の生産量が全国第3位の都道府県です。豚は暑さに弱い動物なので、北海道の涼しい気候が合っています。阿寒ポークやひこま豚など、ブランド肉も有名です。給食でも豚肉を色々な料理に使うので、何に入っているか探しながら食べてください。
15月	豚丼 いも団子汁 ぶどうゼリー	牛乳 昆布 とり肉 豚肉	米 強化米 いももち 三温糖 米油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生椎茸 玉ねぎ しょうが	いも団子は北海道の郷土食です。いも団子は、まだお米をたくさん作れなかった時代に、もち米の代わりにじゃがいもを使いもちを作ったことがはじまりと言われています。いもは炭水化物が多いため、開拓者の貴重なエネルギー源となっていました。
16火	ご飯 みそ汁(白菜・人参) チキンみそかつ ほうれん草ののり和え	牛乳 みそ 昆布 とり肉 のり	米 強化米 小麦粉 パン粉 三温糖 サラダ油	白菜 人参 ほうれん草 もやし にんにく	チキンみそかつは手作りです。普段のみそ汁に入れているみそは「白みそ」ですが、味噌カツのタレには「赤みそ」を使っています。白みそは大豆を蒸して、赤味噌は大豆を煮て作っています。みそ汁と味を比べながら食べてみてください。
17水	ご飯 メンマ入り野菜スープ 和風おろしハンバーグ キャベツのサラダ	牛乳 とり肉 わかめ	米 強化米 三温糖	白菜 人参 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ 大根 もやし キャベツ	大根おろしは健康に役立つ栄養素がたくさん入っています。ジアスターゼという成分は、胃もたれを予防し消化を助ける働きがあります。「抗酸化作用」という体の老化を防ぐ働きもあります。ハンバーグを盛り付ける時にタレもしっかりかけてください。
18木	森高牛乳 スパゲティナポリタン コンソメスープ チキンナゲット(小2個・中3個)	牛乳 ベーコン ウインナー	スパゲティ じゃがいも 米油 サラダ油	生椎茸 玉ねぎ 人参 ピーマン ダイストマト キャベツ にんにく	ナポリタンは横浜生まれのスパゲティ料理です。フランスでは、トマトソースのスパゲティのことを「スパゲッティ・ア・ラ・ナポリターヌ」と呼んでいました。これがなまって「ナポリタン」と呼ばれるようになったという説があります。
19金	ご飯 みそ汁(なめこ・大根おろし・長ねぎ) 豚肉の生姜炒め 大根サラダ	牛乳 みそ 昆布 豚肉 とり肉	米 強化米	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり しょうが	サラダにはとり肉の「ささみ」を使います。ささみは油がとても少なく、たんぱく質がたくさん入っている肉です。たんぱく質はみなさんの成長をサポートしてくれる強い味方です。たんぱく質は牛乳にも入っているので、しっかり飲みましょう。
22月	三色丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) みかんゼリー	牛乳 わかめ みそ 昆布 たまご とり肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	玉ねぎ ほうれん草 しょうが	三色丼は2回目の登場です。たまごそぼろ、鶏そぼろ、ほうれん草のおひたしの3種類の具があります。前回、そぼろがおいしかったと好評でした。具を大皿に盛り付けて、ご飯に乗せて食べてください。
23火	バターロールパン ホワイトシチュー 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 生クリーム スキムミルク	バターロールパン じゃがいも バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ ホールコーン ブロッコリー きゅうり	ブロッコリーは2026年度から指定野菜に追加されます。指定野菜とは、消費量の多い野菜の一覧のことです。ブロッコリーはビタミンCやカリウムがたくさん入っています。サラダや汁もの、焼き物の具などいろいろな具に使えます。
24水	ご飯 とり団子鍋 NEW さばのみそ煮 春雨サラダ	牛乳 とり肉 木綿豆腐 昆布 さば ハム	米 強化米 パン粉 春雨	長ねぎ 白菜 人参 しめじ きゅうり しょうが	とり団子鍋は新メニューです。給食センターで手作りの肉団子を入れて作ります。肉団子にはしょうがが入っています。しょうがは料理の香りづけに加えて、体を温めてくれる成分も入っているので、まだ寒さの残る季節にもぴったりの食材です。
25木	あっけし極みるく65 塩野菜ラーメン アメリカンドッグ	牛乳 豚肉 チャーシュー なんと	バックラーメン グラニュー糖 米油 サラダ油	メンマ 人参 もやし 白菜 にんにく	久しぶりにアメリカンドッグが再登場します。アメリカに「コールドッグ」という料理があり、これが日本に伝わってアメリカンドッグと呼ばれるようになったそうです。今回は砂糖味にしましたが、みなさんはどの味が好きですか?
26金	チキンカレー もものヨーグルト和え NEW	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	米 強化米 じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく もも缶	もものヨーグルト和えは新メニューです。手軽にカルシウムをとれるデザートです。 
30火	ご飯 みそ汁(しめじ・えのき・油揚げ) 豚すき風煮 地産地消 さんま甘露煮	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 焼き豆腐 みそ 昆布 豚肉 さんま	米 強化米 こんにゃく 三温糖 米油	しめじ えのき 玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ 生椎茸	今日は厚岸町産の食材の「しいたけ」と「さんま甘露煮」を使った地産地消の日です。地産地消は「フードマイレージ」を減らすことができ、環境に優しい取り組みです。できるだけ多くの地場産物を取り入れていきたいと思っています。

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	616(530)	681(650)	743(780)	808(830)
たんぱく質 g	24.8(21.8)	27.3(26.8)	29.6(32.2)	31.9(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。

【献立紹介】3月8日ふるさと給食

メインは、厚岸町産の牡蠣を使った牡蠣ご飯です。牡蠣の香りやうま味があり、おいしいと大好評でした。
主菜はおにこんぶだしを使ったザンギです。今回は衣に昆布茶を混ぜて味付けしました。
鉄砲汁や森高牧場さんのアイスも登場し、ふるさとの恵みしっかり味わうことができる献立でした。

