

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	赤の仲間・ <small>あか なかま</small> 血や肉になる	黄の仲間・ <small>き なかま</small> 熱や力の元になる	緑の仲間・ <small>みどり なかま</small> 体の調子を整える	ひとこと
1 水	ご飯 きつね汁 豚肉のオニオンソースかけ 白菜の梅和え NEW	牛乳 油揚げ 昆布 豚肉 なると	米 強化米 三温糖	干し椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ 白菜 きゅうり もやし にんにく	白菜の梅和えは新メニューです。キャベツを使った梅おかか 和えをアレンジしています。梅はクエン酸が入っているので、 疲労回復によい食材です。連休中もしっかり食べて元気に過 ごしましょう。
2 木	☆ こどもの日メニュー ☆ 森高牛乳 チキンライス 野菜スープ こどもの日ハンバーグ ハンパンジーサラダ こどもの日ゼリー	牛乳 とり肉 バーコン ハンバーグ 	米 麦 三温糖 	玉ねぎ ホールコーン グリーンピース 人参 マッシュルーム たけのこ 干し椎茸 もやし キャベツ きゅうり にんにく	今日はこどもの日メニューです。かぶとの形のハンバーグ と、こどもの日デザインのゼリーを選びました。チキンライ スは給食センターで手作りします。こどもの日はみなさんの 成長をお祝いする行事です。給食は成長期に必要な栄養素が たくさん入っています。苦手なものもあるかもしれませんが が、おいしく作っているので一口食べてもらえるとうれしい です。
7 火	ハヤシライス マスカットゼリー和え	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 ダイストマト にんにく しょうが みかん缶 パイン缶 桃缶	ゴールデンウィークが終わりました。連休中もしっかり規則 正しい生活をおくることができましたか？ゼリー和えはマス カット味にしました。シャインマスカットは日本生まれの果 物です。
8 水	ご飯 みそ汁(まいたけ、油揚げ) 肉じゃが 昆布炒め 地産地消	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉 豚肉 さつま揚げ	米 強化米 ジャがいも しらたき こんにゃく 三温糖	まいたけ 人参 玉ねぎ いんげん しょうが	昆布炒めは、厚岸町産の榎前(さおまえ)昆布を使ってい ます。榎前昆布は早煮昆布とも言われており、煮物によく使わ れています。
9 木	森高牛乳 皮かじわうどん NEW 野菜コロッケ	牛乳 とり肉 なると 昆布	バックうどん 三温糖 米油 サラダ油	人参 玉ねぎ 生椎茸 長ねぎ	皮かじわうどんは新メニューです。「かしわ」とは、にわと りの肉のことを言います。茶色い羽毛のにわとりの形が「か しわ」の葉に似ていたことからこう呼ばれるようになりました。
10 金	炊き込みいなり NEW すり身汁 松風焼き ちくわの和風サラダ	牛乳 とり肉 ひじき たら みそ 昆布 豚肉 ちくわ	米 麦 三温糖 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 干し椎茸 大根 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	炊き込みいなりは新メニューです。いなり寿司をイメージし た炊き込みご飯です。具を甘辛く味付けしています。ちくわ の和風サラダも新メニューです。ちくわには、生ちくわと焼 きちくわがあります。
13 月	ピリ辛丼 みそ汁(玉ねぎ・しめじ・豆腐) 厚焼きたまご	牛乳 みそ 昆布 木綿豆腐 豚肉 厚焼玉子焼	米 強化米 ごま油 でん粉 米油	玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 にんにく	たまご焼きは、「たまごふわふわ」と いう料理がもたなくなってできました。 
14 火	☆ 厚岸町産メニュー ☆ 森高牛乳 横割れ丸コッペパン クラムチャウダー 照り焼きチキン パタピア 小袋マヨネーズ	牛乳 あさり とり肉 スキムミルク	横割れ丸コッペパン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 でん粉	ホールコーン 人参 玉ねぎ パタピア しょうが	今日は厚岸町産メニューの日です。町内の新鮮な食材を味わ える貴重な機会です。クラムチャウダーには厚岸町産のあさ りと森高牛乳を使いました。パタピア(レタス)も厚岸町産 です。パンにお好みで照り焼きチキンとパタピアをはさみ、 お好みでマヨネーズをかけて食べてください。
15 水	ご飯 みそ汁(卵・ほうれん草・玉ねぎ) とり肉のガーリックバター炒め 肉団子	牛乳 みそ 昆布 たまご とり肉 肉団子	米 強化米 三温糖 バター	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	ほうれん草は根が赤いものを選ぶと良いです。根の赤い部分 には、マンガンという栄養素が入っています。マンガンは骨 の成長に役立つので、成長期のみなさんにとって良い成分で す。
16 木	チャンボン はんぺんフライ	牛乳 なると いか えび 豚肉	バックラーメン サラダ油	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	チャンボンは、長崎県のご当地メニューです。「ちゃんぼ ん」は色々なものを混ぜるという意味が込められています。 ポルトガル語がもたなくなって各付けられたという説もあり ます。
17 金	ご飯 みそけんちん汁 鶏肉のみぞれかけ 切干し大根煮	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ 昆布 とり肉 さつま揚げ	米 強化米 こんにゃく 三温糖	大根 人参 長ねぎ ごぼう 生椎茸 切干し大根	「みぞれ」とは、大根おろしのことです。大根には食べ物の 消化を助ける「消化酵素」が入っています。おなかにも優し い食べ物です。
20 月	スタミナ丼 「とんかつ 」野菜炒め みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・人参)	牛乳 みそ 昆布 豚肉	米 強化米 さつまいも 小麦粉 パン粉 でん粉 サラダ油	長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ さやいんげん	スタミナ丼は、根室市で食べられている料理です。ご飯の上 にとんかつと野菜炒めをのせて食べてください。豚肉は体の エネルギーを作るために必要な栄養素のビタミンB1が入って います。
21 火	ご飯 みそ汁(大根・人参) マーボー豆腐 元気ヨーグルト	牛乳 みそ 昆布 豚肉 木綿豆腐 ひきわり大豆 元気ヨーグルト	米 強化米 三温糖 でん粉 米油	大根 人参 長ねぎ 生椎茸 たけのこ しょうが にんにく	マーボー豆腐に使う豆腐は、崩れにくくするために一度加熱 してから使う工夫をしています。豆腐は「にがり」と豆乳を 混ぜて固めて作っています。名前の通り、にがりはとても苦 い味なので、そのままでは食べられません。
22 水	ご飯 わかめスープ 豚肉の焼肉風炒め 春巻き	牛乳 わかめ 豚肉	米 強化米 ごま油 サラダ油 米油	玉ねぎ 生椎茸 キャベツ 人参 さやいんげん	揚げ春巻きは英語で「スプリングロール」、生春巻きは「サ マーロール」と呼ばれています。アメリカの中華レストラン では「エッグロール」という名前で販売されているそうで す。
23 木	あっけし極みるく65 焼きうどん かき玉汁 ごま団子	牛乳 豚肉 たまご わかめ	冷凍うどん 冷凍白玉 三温糖 白ごま 米油	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ	久しぶりにごま団子が登場します。ごまにはセサミンという 成分が入っています。セサミンは抗酸化作用(体の老化を予 防するはたらき)があり、生活習慣病予防にもなります。
24 金	ご飯 みそ汁(生しいたけ・玉ねぎ) いわしの生姜煮 うま煮	牛乳 みそ 昆布 とり肉 高野豆腐 いわし	米 強化米 こんにゃく 三温糖 米油	大根 人参 たけのこ ごぼう 生椎茸 玉ねぎ	いわしには、血液をサラサラにして病気を予防するEPAや脳 の働きを助けると言われているDHAという体によい油が入 っています。肌の健康に役立つビタミンB2も入っています。
27 月	ご飯 みそ汁(白菜・人参・油揚げ) 酢鶏 大根ときゅうりのサラダ	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 でん粉 さつまいも 三温糖 米油 サラダ油	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 生椎茸 大根 きゅうり	酢鶏の具にさつまいもを入れ、アレンジしています。さつ まいもは甘味があり食べやすく、食物繊維も手軽にとること ができる食品です。さつまいもを使ったクリームスープも人 気です。
28 火	親子丼 みそ汁(ジャがいも・玉ねぎ・わかめ) 豆乳プリン	牛乳 わかめ みそ 昆布 とり肉 なると たまご	米 強化米 ジャがいも 三温糖 米油	玉ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ	豆乳は、ゆでた大豆をしぼってつくります。大豆は畑のお肉 と呼ばれているほど栄養たっぷりの食材です。豆腐や油揚 げ、厚揚げ、おからも大豆から作られています。
29 水	ご飯 ちゃんこ たらのホイル焼 ほうれん草のなめ草和え	牛乳 とり肉 油揚げ 昆布 糸けすり たら みそ	米 強化米 パン粉 でん粉 サラダ油 米油 しらたき クイッキョ	ごぼう 白菜 大根 人参 たら 玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし しょうが にんにく なめ草	ちゃんこのとり肉団子や、たらのホイル焼きは給食センタ ーで手作りしています。ちゃんこはすもう部屋で食べられる料 理なので、ゲン担ぎのために手をつかないで歩く動物の肉 (とり肉など)を入れるというルールがあります。
30 木	ポロネーゼ NEW コンソメスープ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 とり肉	スパゲティ ジャがいも 冷凍白玉 米油	玉ねぎ 人参 セロリ ダイストマト しょうが にんにく パイン缶 みかん缶 もも缶	 ポロネーゼは新メニューです。お肉が たっぷり入ったソースのスパゲティで
31 金	あっけし極みるく65 食パン いちごジャム ミネストローネ ザンチリ NEW チーズサラダ	牛乳 バーコン とり肉 チーズ	食パン ジャがいも でん粉 三温糖 米油	人参 玉ねぎ セロリ ダイストマト しめじ ピーマン キャベツ ホールコーン きゅうり いちごジャム にんにく	ザンチリは新メニューです。みなさんに大人気のザンギに、 チリソースを絡めて作ります。あるお弁当屋さんのメニュ ーを参考に作りました。イチゴジャムがあるので、パンに 塗って食べてください。

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	608(530)	684(650)	760(780)	813(830)
たんぱく質 g	24.5 (21.8)	27.1 (26.8)	29.5 (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。