

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
3月	ご飯 みそ汁(ふき・玉ねぎ・油揚げ) さばのみそ煮 野菜炒め	牛乳 油揚げ みそ 昆布 さば 豚肉	米 強化米 米油	ふき 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	ふきは、春から初夏にかけてが旬の野菜です。北海道で生産されているラウンプキは、高さが2メートルほどまで成長します。釧路管内では、音別地区で栽培されています。
4火	ご飯 干切り野菜スープ  ポークチャップ 甘夏みかん	牛乳 ベーコン 昆布 豚肉	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ 生椎茸 しめじ 甘夏みかん	甘夏みかんは久しぶりに登場したメニューです。甘夏は大分県生まれのみかんです。実が大きく、さっぱりとした味が特徴です。クエン酸も入っているので、スポーツをするときにもよい食べものです。
5水	ご飯 みそ汁(なめこ・大根おろし・長ねぎ) 大根と豚肉の炒め煮 ポテトサラダ	牛乳 みそ 昆布 豚肉 ハム	米 強化米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	なめこ 長ねぎ 大根 人参 きゅうり ホールコーン しょうが	6月は歯と口の健康月間です。よく噛んで食べることは脳の働きや消化によいと言われています。給食時間は短いかもかもしれませんが、できるだけ多くかんで食べましょう。
6木	あっけし極みるく65 担々麺 ごぼうの甘辛和え 牛乳プリン	牛乳 豚肉 みそ	パックラーメン ごま油 でん粉 三温糖 サラダ油	玉ねぎ もやし 人参 ごぼう にんにく	もうすぐ町内の学校の運動会です。本番で力を発揮するためには、バランスのよい食事が大切です。とくに、ごはんなどの炭水化物は体を動かすエネルギーになります。また、豚肉に多く入っているビタミンB1は体のなかでエネルギーを作りやすくする働きや、疲労回復を助ける働きがあります。給食と家庭での食事をしっかり食べて元気に過ごし、本番を迎えましょう。
7金	チキンカレー ナタデココ入りゼリー和え	牛乳 とり肉 スキムミルク	米 強化米 じゃがいも 	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく みかん缶 パイナップル もも缶 ナタデココ	グラタンとハンバーグは、大きいカップに入れチーズをかけて焼きます。グラタンはフランス料理です。失敗した料理のおこげがおいしかったという偶発の出来事から誕生した料理です。
10月	クロワッサン ポトフ グラタン ハンバーグ	牛乳 ウインナー ベーコン スキムミルク チーズ ハンバーグ	クロワッサン じゃがいも マカロニ 米油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	グラタンとハンバーグは、大きいカップに入れチーズをかけて焼きます。グラタンはフランス料理です。失敗した料理のおこげがおいしかったという偶発の出来事から誕生した料理です。
11火	混ぜ込みピビンバ 春雨スープ オムレツ	牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 みそ オムレツ	米 強化米 春雨 三温糖 米油 ごま油	玉ねぎ 生椎茸 白菜キムチ 人参 もやし ほうれん草 にんにく	ご飯と混ぜ込みピビンバの具は別盛りです。大皿にピビンバの具を盛り付けて、ご飯に少しずつ混ぜながら食べてください。辛みが苦手な人は少しずつ食べてください。
12水	ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) 豚肉の生姜焼き 大根のそぼろ煮	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚肉 とり肉	米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 でん粉	玉ねぎ 大根 人参 しょうが	 北海道の名物といえば、じゃがいもです。給食では浦幌町産のものを使っています。
13木	森高牛乳 五目うどん 大学芋(小2個・中3個)	牛乳 とり肉 油揚げ 昆布	パッかうどん 三温糖 さつまいも ザラメ サラダ油	人参 玉ねぎ 生椎茸 ごぼう ほうれん草 長ねぎ	五目うどんの「五目」は「たくさんものが混じっている」という意味で使われます。とり肉、油揚げ、人参、しいたけなどを使いました。前回より具を増やしてアレンジしました。
14金	ご飯 みそ汁(しめじ・玉ねぎ・豆腐) タンドライーチキン もやしのスタミナ炒め	牛乳 木綿豆腐 みそ 昆布 とり肉 ヨーグルト	米 強化米 三温糖 米油	玉ねぎ しめじ もやし 人参 にんにく	タンドライーチキンのたれには、ヨーグルトを混ぜています。ヨーグルトは酸味があるため、肉をしっとり、やわらかく仕上げしてくれる働きがあります。味もまろやかになります。
17月	ご飯 鶏汁 鮭フライ 小袋ソース きんぴら炒め	牛乳 とり肉 木綿豆腐 みそ 昆布 さつまいも 鮭フライ	米 強化米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 米油 サラダ油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 たけのこ れんこん とうがらし	鶏(とり)汁は、豚汁のとり肉版の料理です。昔、にわとりは時間を教える動物として大切でした。そのため、とり肉を食べることが禁止されていたそうです。
18火	☆厚岸町産メニュー☆ わかめご飯 昆布麺スープ おにこんぶザンギ ごぼうサラダ	牛乳 わかめ 昆布麺 たら 木綿豆腐 なた とり肉	米 強化米 だん粉 マヨネーズ サラダ油	干し椎茸 生しいたけ 人参 長ねぎ きゅうり ごぼう もやし キャベツ	今日は厚岸町産メニューの日です。厚岸町産の昆布麺、おにこんぶだし、生しいたけを使いました。おにこんぶザンギは毎回「おいしい」と言ってもらえる人気メニューです。地元産の味を味わって食べてください。
19水	ご飯 みそ汁(生しいたけ・玉ねぎ)  鶏肉のさっぱり煮 大根ときゅうりの塩昆布和え	牛乳 みそ 昆布 とり肉 うずら卵 厚揚げ 塩昆布	米 強化米 こんにゃく 三温糖	生椎茸 玉ねぎ 大根 人参 枝豆 きゅうり しょうが にんにく	大根ときゅうりの塩昆布和えは新メニューです。昆布はそのまま食べても体によい食材です。料理に少し加えるだけで、カルシウムなどの不足しがちな栄養素を手軽にとることができます。
20木	あっけし極みるく65 和風スパゲティ 野菜スープ ココア蒸しパン	牛乳 ベーコン	スパゲティ ぶつこ粉 三温糖 チョコレート 米油	生椎茸 しめじ 玉ねぎ キャベツ 人参 干し椎茸 チンゲンサイ にんにく	 ココアには、ポリフェノールが含まれています。体の老化を予防してくれる成分です。
21金	ご飯 中華スープ 大根のチャブチェ スコッチエッグ	牛乳 たまご ベーコン とり肉 スコッチエッグ	米 強化米 だん粉 春雨 三温糖 ごま油	ホールコーン 干し椎茸 長ねぎ 大根 人参 しょうが にんにく	スコッチエッグはゆでたまごをひき肉の生地で包んで焼いた料理です。スコットランド生まれの料理で、ピクニックのときの定番料理として親しまれています。
24月	他人丼 みそ汁(豆腐・玉ねぎ・わかめ) ごぶ漬け	牛乳 わかめ 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉 なた たまご	米 強化米 三温糖 米油	玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ たけのこ ごぶ漬け	親子丼はとり肉と卵で作りますが、他人丼は豚肉と卵で作ります。そのため、他人丼という名前がつけられました。文明開化の象徴の豚肉が使われていたので「開化丼」と呼ばれていたそうです。
25火	バターロールパン ブラウンシチュー 鶏肉のレモンペッパー焼き ツナサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク とり肉 ツナ	バターロールパン じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ 三温糖	人参 玉ねぎ ダイストマト キャベツ きゅうり レモン果汁 にんにく	実は、ツナには種類があります。びんながまぐろから作られたホワイトミートや、きはだまぐろやめばちまぐろから作られたライトミートがあります。お店はライトミートがよく売られています。
26水	ご飯 すまし汁 とろろ昆布 鱈のハーブ焼き  豚バラ炒め	牛乳 木綿豆腐 昆布 とろろ昆布 たら 豚肉	米 強化米 米油 ごま油	長ねぎ 玉ねぎ もやし ピーマン	肉や魚の味付けに香りのあるものを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じることができます。日本人の塩分摂取量は多いので、給食でもおいしく減塩できるよう工夫しています。
27木	森高牛乳 焼そば 卵スープ チーズいもち	牛乳 豚肉 たまご わかめ	焼そば麺 チーズいもち 米油 サラダ油	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン 生椎茸	いももちちは北海道の名物です。昔、北海道ではたくさんお米が作れなかったため、もち米の代わりにじゃがいもを使ってもちを作っていました。昔の人々の工夫が今の料理につながっています。
28金	ご飯 みそ汁(大根・人参・油揚げ) ホイコーロー 肉シューマイ(小2個・中3個)	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 肉シューマイ	米 強化米 三温糖 米油 ごま油 だん粉	大根 人参 キャベツ ピーマン 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ホイコーローに使っている調味料のデンメンジャン(甜麺醬)は甘辛い味が特徴のみそです。甜は甘い、麺は小麦粉、醬はしょうゆを意味しており、これらの材料を混ぜ発酵させて作ります。

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)	27.1(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。