

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月	ご飯 わかめスープ 八宝菜 厚焼き玉子	牛乳 わかめ 豚肉 いか えび 厚焼き玉子焼	米 強化米 米油 ごま油 でん粉	玉ねぎ 生椎茸 人参 白菜 たけのこ チンゲンサイ 干し椎茸 きくらげ しょうが	久しぶりに八宝菜が登場します。八宝菜は中国料理です。八宝菜の「八」は数が多いこと、「菜」はおかずを意味します。たくさんの宝を集めて作ったようにおいしいおかずという意味が込められています。
2火	背割りコッペパン ミネストローネ ドッグハンバーグ(手作りのソース) コールスローサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ドッグハンバーグ	背割りコッペパン じゃがいも マカロニ 三温糖 米油	人参 玉ねぎ セロリ ダイストマト キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく	ミネストローネはイタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。トマトが定番の具になっています。トマトは「あかなす」「さんごじゆなす」「蕃茄(ばんか)」など色々な呼び名があります。
3水	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ) チンジャオロース 焼きギョーザ	牛乳 油揚げ みそ 昆布 豚肉 ギョーザ	米 強化米 でん粉 三温糖 米油	キャベツ 人参 たけのこ ピーマン もやし しょうが にんにく	
4木	あっけし極みるく65 焼きうどん メンマ入り野菜スープ ホットケーキ メープルシロップ NEW	牛乳 豚肉 とり肉 なると たまご	冷凍うどん ホットケーキミックス 三温糖 メープルシロップ 米油	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 メンマ	ホットケーキは新メニューです。給食センターで手作りしています。お好みて、メープルシロップをかけてください。ホットケーキとパンケーキは材料や形も似ていますが、ちがいがあります。紹介しきれないので、放送でも紹介したいと思います。
5金	★七夕メニュー★ ハヤシライス ブロッコリーサラダ 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム とり肉	米 強化米 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 マッシュルーム ダイストマト ブロッコリー きゅうり しょうが にんにく	少し早いですが、七夕にちなんだ献立が登場します。サラダには 星型のマカロニ を使っています。七夕をイメージしたデザートも付きます。午後は、市中パレードです。給食をしっかり食べて元気に踊りましょう。
8月	ご飯 きつね汁 豚肉の辛味噌炒め きゅうりの中華和え NEW	牛乳 油揚げ 昆布 豚肉 みそ とり肉	米 強化米 三温糖 いりごま ごま油	干し椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり しょうが	きゅうりの中華和えは、新メニューです。きゅうりは水分が一番多く含まれている野菜です。熱中症予防にも役立ちます。もちろん、こまめに水分をとることも大切です。甘いジュースのとりすぎには注意しましょう。
9火	★厚岸町産メニュー★ 森高牛乳 ご飯 鉄砲汁 鶏肉の梅ソースかけ 昆布炒め NEW	牛乳 花咲がに 昆布 みそ とり肉 さつま揚げ	米 強化米 三温糖 こんにゃく 米油	長ねぎ 生椎茸 人参	今月の厚岸町産メニューは、鉄砲汁と昆布炒めです。鉄砲汁には、花咲がにを使ったみそ汁です。カニの身をはして突いて食べる姿が鉄砲を準備する姿に似ていたため「鉄砲汁」と名付けられました。昆布炒めには、棹前(さおまえ)昆布を使っています。棹前昆布は早煮昆布とも呼ばれていて、煮物によく合います。
10水	ご飯 みそ汁(豆腐・まいたけ・玉ねぎ) 豚肉の生姜炒め ほうれん草ののり和え	牛乳 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉 のり	米 強化米	玉ねぎ まいたけ ほうれん草 もやし しょうが にんにく	もやしは、緑豆や大豆、黒豆を育てて作られています。その中でも緑豆もやしが一番多く食べられています。ある調査では、北海道では1年間で1人当たり8.6袋(1袋250g計算)のもやしを食べていると報告されています。
11木	クリームスパゲティ ゼリー和え	牛乳 ベーコン スキムミルク	スパゲティ 米油	ほうれん草 玉ねぎ しめじ バイン缶 みかん缶 もも缶	クリームスパゲティには、牛乳を使っています。牛乳にはカルシウムがたっぷり入っています。しめじにはカルシウムのはたらきを助けるビタミンDも入っているので、ぜひ具と一緒に食べてください。
12金	ご飯 みそ汁(卵・ほうれん草・玉ねぎ) 白身魚フライの甘酢あんかけ パンパンジーサラダ	牛乳 たまご 昆布 みそ とり肉 たら	米 強化米 三温糖 でん粉 サラダ油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし キャベツ きゅうり	パンパンジーは、中国の四川省の料理です。蒸して硬くなったとり肉を棒でたたいてやわらかくしていたため「棒々鶏(パンパンジー)」と名付けられました。中国では、辛いソースをかけるのが定番です。
16火	ご飯 みそ汁(白菜・人参・油揚げ) いわしの蒲焼き 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ 昆布 いわし 豚肉	米 強化米 じゃがいも しらたき 三温糖 米油	白菜 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが	いわしには血液をサラサラにしてくれるEPAや脳のはたらきを助けてくれるDHAも入っています。いわしは漢字で「鰯」と書きます。傷みや弱く弱い魚だったということからこの漢字が使われたと言われています。
17水	ご飯 卵スープ メンチカツ(てりやきソース) 白菜の甘酢炒め	牛乳 たまご わかめ 豚肉 メンチカツ	米 強化米 三温糖 ざらめ 米油 サラダ油	玉ねぎ たら 人参 白菜 たけのこ 干し椎茸 しょうが	北海道産の白菜の旬は、夏～秋です。今が旬の野菜です。 
18木	あんかけ焼きそば 牛乳もち入りフルーツ和え	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 生クリーム	焼きそば 三温糖 米油 ごま油 でん粉	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 きくらげ しょうが バイン缶 みかん缶 もも缶	牛乳もちは給食センターで手作りしています。牛乳とでん粉と砂糖を合わせて大きな釜で練って作り、手作業で一口大に切ります。先月、中学生のみなさんからたくさんのリクエストをもらったメニューです。
19金	ご飯 みそ汁(しめじ・玉ねぎ・豆腐) 野菜炒め 肉団子	牛乳 木綿豆腐 みそ 昆布 豚肉 肉団子	米 強化米 米油	玉ねぎ しめじ 人参 もやし キャベツ	野菜炒めの味付けは、焼肉のタレ味にしました。焼肉のタレは、今から約60年前に発売されました。人々の食生活が豊かになり肉も多く食べられるようになった頃、食生活の変化に合わせて生まれた商品です。
22月	★セレクト給食★ ご飯 クイッキオスープ NEW 豆腐のチリソース煮 大根サラダ フルーツタルト(セレクト)	牛乳 とり肉 木綿豆腐	米 強化米 クイッキオ でん粉 サラダ油	白菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり しょうが にんにく	今日は、今年度1回目のセレクト給食です。皆さんは何を選びましたか?自分が食べるものを選ぶことも大切な勉強のひとつです。クイッキオスープは新メニューです。米粉でできた平たい麺の「クイッキオ」を使います。クイッキオは東南アジアの料理にも使われています。
23火	ご飯 みそ汁(なめこ・大根おろし・長ねぎ) 豚キムチ かぼちゃサラダ	牛乳 みそ 昆布 豚肉 ハム	米 強化米 米油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	なめこ 長ねぎ 大根 白菜キムチ もやし キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり ホールコーン 人参 にんにく	1学期最終日の給食は、豚キムチです。豚肉に入っているビタミンB1は、炭水化物を体の中でエネルギーに変えてくれる働きがあります。ビタミンB1は、強化米にも入っています。

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	599(530)	678(650)	756(780)	819(830)
たんぱく質 g	23.5 (21.8)	26.3 (26.8)	28.9 (32.2)	31.2 (34.2)

献立紹介～1学期のメニュー～

1学期に登場した厚岸町産メニューを紹介します。



5月14日
クラムチャウダー・パタピア

厚岸産あざりと森高牛乳を使ったクラムチャウダーとパタピアが登場しました。また今度、具をアレンジして提供したいと思います。

6月18日
おにこんぶザンギ・昆布麺スープ

おにこんぶだしを使ったザンギと、昆布麺のスープが登場しました。「こんぶだしとお肉も合っていておいしいです」というコメントがたくさんありました。



夏休み

もうすぐ夏休みです!

夏休み中も3食しっかり食べて、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。朝食を食べると「頭」「体」「お腹」のスイッチが入ると言われています。とくに、ご飯やパンに含まれている炭水化物はスポーツや勉強に必要なエネルギーの源です。しっかり食べましょう。

