

日	こんだて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 血 <small>にく</small> や肉 <small>にく</small> になる	き なかま 黄の仲間 ねつ <small>ねつ</small> ちから <small>ちから</small> もと <small>もと</small> 熱 <small>ねつ</small> や力 <small>ちから</small> の元 <small>もと</small> になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ <small>からだ</small> ちよよし <small>ちよよし</small> ととの 体の調子 <small>ととの</small> を整 <small>ととの</small> える	ひとこと
2月	ご飯 みそ汁(まいたけ・玉ねぎ) 和風おろしハンバーグ ポテトとウィンナーのソテー	牛乳 みそ 昆布 ウィンナー ハンバーグ	米 強化米 三温糖 フライドポテト バター サラダ油	玉ねぎ まいたけ 大根 ホールコーン	まいたけは、見つけた人がうれしくて舞い上がることや、ちょうちょうが飛んでいる姿に似ていることから名づけられました。まいたけには肌荒れ予防役立つビタミンB2が入っています。
3火	バターロールパン かぼちゃ団子入りクリームスープ 鶏肉のレモンペッパー焼き ブロッコリーとマカロニのサラダ	牛乳 とり肉 スkimミルク 生クリーム	バターロールパン さつまいも 三温糖 バター マカロニ	フチかぼちゃもち 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	ロールパンはパン生地を薄くのはして丸めて焼いたパンです。アメリカのテーブルロールというパンをもとに作られました。コッパンは、クレーブというフランスパンがもとになっています。
4水	ご飯 根菜汁 やきとり風炒め ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 みそ 昆布	米 強化米 こんにゃく ざらめ 米油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ ブルーベリーゼリー	昨年の7月に登場したやきとり丼を、炒め物にリニューアルしました。北海道では、豚肉を使った室蘭やきとりや、とり肉のいろいろな部位を使った美喉やきとりが有名です。
5木	和風スパゲティ わかめスープ かぼちゃコロッケ	牛乳 ベーコン わかめ	スパゲティ 米油 サラダ油	生しいたけ しめじ 玉ねぎ キャベツ にんにく かぼちゃコロッケ	かぼちゃには、皮膚や目の健康によいビタミンAやビタミンEが入っています。油に溶けやすいビタミンなので、炒め物や揚げ物として食べると効率よく栄養をとることができます。
6金	ご飯 みそ汁(大根・人参・油揚げ) チキン南蛮 もやしの塩ダレ炒め 小袋ノンエッグタルタルソース	牛乳 油揚げ みそ 昆布 とり肉	米 強化米 でん粉 三温糖 米油 サラダ油	大根 人参 もやし 玉ねぎ にんにく	チキン南蛮は、宮崎県で誕生した料理です。魚を揚げて甘酸っぱいれをかける「南蛮漬け」という料理を鶏肉で再現したので、チキン南蛮と呼ばれるようになりました。お好みでタルタルソースをかけて食べてください。
9月	豚丼 みそ汁(豆腐・長ねぎ・わかめ) たくあんのおかか和え	牛乳 木綿豆腐 みそ 昆布 わかめ 豚肉 糸けすり	米 強化米 三温糖 米油	長ねぎ 玉ねぎ たくあん 大根 きゅうり しょうが	たくあんのおかか和えは新メニューです。たくあん、大根、きゅうりを合わせて和えものにしました。たくあんは、材料の大根にしている辛み成分が変化して、黄色い色がつきます。
10火	★厚岸町産メニュー★ 森高牛乳 アサリ入り海鮮塩焼きそば 生しいたけのかき玉汁 きなこ団子	森高牛乳 豚肉 いか えび あさり 卵 わかめ きな粉	焼そば麺 冷凍白玉 三温糖 米油	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ビーマン 長ねぎ 生しいたけ	今日のメインは、あさりを使った塩焼きそばです。えびいかも入っています。かきたま汁には上尾帆産の生しいたけを入れました。きなこ団子は新メニューです。十五夜の行事食です。よくかんで食べてください。
11水	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参・玉ねぎ) 豚肉の和風ソースかけ 切干大根煮	牛乳 みそ 昆布 豚肉 さつまいも	米 強化米 三温糖	キャベツ 人参 玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁 切干し大根	だしに入っているうまみ成分は、野菜の甘味も引き出してくれます。とくに、新鮮な野菜にはビタミン類や「ショ糖」という甘味成分がたくさん入っているのでみそ汁にぴったりな食材です。
12木	あつけし極まるく65 ご飯 さつね汁 いわしの生姜煮 じゃがいもの肉みそがらめ	牛乳 油揚げ 昆布 いわし とり肉 みそ	米 強化米 三温糖 じゃがいも 米油 サラダ油	干し椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ にら しょうが にんにく	「いわし百匹 頭の薬」と言われるほど、いわしは栄養たっぷりの魚です。よくかんで食べてください。
13金	ご飯 もやしの担々スープ 酢鶏 フルーツ白玉	牛乳 豚肉 とり肉	米 強化米 ごま油 でん粉 さつまいも 三温糖 冷凍白玉 サラダ油	玉ねぎ もやし 人参 ビーマン 生しいたけ にんにく パイン缶 みかん缶 もも缶	スープは担々麺をイメージして作りました。担々とは、中国語で「商物を担ぐ」という意味です。昔、麺を担いで売っていたことからこの名前がつけられたそうです。
17火	ハヤシライス ゼリー和え	牛乳 豚肉 スkimミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ダイスタマト しょうが にんにく もも缶 パイン缶 みかん缶 梨ゼリー	マッシュルームは世界一生産されているきのこです。マッシュルームにはうまみ成分のグルタミン酸がしいたけの3倍も入っているため、いろいろな料理の味に合います。
18水	ご飯 トック入りスープ 韓国風煮 ぎょうざ(小2個・中3個)	牛乳 とり肉 豚肉 ぎょうざ	米 強化米 トック 三温糖 ごま油 白ごま 米油	人参 干し椎茸 チンゲン菜 長ねぎ 大根 だけのこ ごぼう にんにく	トック入りスープは新メニューです。トックとは、お米で作ったおもちです。韓国で食べられています。お正月料理にも使われるそうです。給食では、野菜と一緒に煮てスープにしましょう。
19木	森高牛乳 醤油ラーメン はんぺんフライ	森高牛乳 豚肉 チャーシュー なんと はんぺんフライ	バックラーメン 米油 サラダ油	メンマ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	醤油ラーメンは、1910年に東京のラーメン屋さんで作られたのが発祥と言われています。ラーメンの具には野菜をたっぷり入れているので、ぜひ、麺と一緒に食べてください。
20金	ご飯 みそ汁(しめじ・玉ねぎ・わかめ) 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え	牛乳 わかめ みそ 昆布 豚肉 木綿豆腐 ひきわり大豆	米 強化米 でん粉 三温糖 ごま油 米油	玉ねぎ しめじ 長ねぎ 生しいたけ だけのこ 人参 きゅうり とうがらし しょうが にんにく	豆腐は、海外でも「TOFU」と呼ばれ、親しまれています。油が少なく低カロリーでもたんぱく質がたくさん入っていて体に良い点が注目されています。
24火	ご飯 大根とベーコンのスープ ポークチャップ オムレツ	牛乳 ベーコン 豚肉 オムレツ	米 強化米 三温糖 米油	人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ 生しいたけ しめじ	ポークチャップは、「ポークチョップ」という料理がもとになって誕生しました。チョップとは骨付きの肉のことです。給食では、炒め物にして食べやすくアレンジしました。
25水	わかめご飯 みそ汁(卵・ほうれん草・玉ねぎ) 厚揚げのそぼろ煮 大根サラダ	わかめ 牛乳 卵 みそ 昆布 厚揚げ とり肉 ツナ	米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉 米油	ほうれん草 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 きゅうり しょうが	厚揚げも、油揚げも豆腐から作られています。厚揚げは厚く切った豆腐を油で揚げて作ります。崩れにくいので煮物や炒め物に使いやすい食品です。油揚げは薄く切った豆腐を揚げて作ります。
26木	森高牛乳 カレーうどん クリーム和え	森高牛乳 とり肉 なんと 昆布 ホイップクリーム ヨーグルト	バックうどん 三温糖 米油 でん粉	人参 玉ねぎ 生しいたけ 長ねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶	久しぶりにカレーうどんが登場します。汁で服を汚さないよう、気を付けて食べましょう。
27金	クロワッサン ポトフ ミートグラタン 元氣ヨーグルト	牛乳 ウィンナー チーズ 豚肉 元氣ヨーグルト	クロワッサン じゃがいも マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイスタマト しょうが にんにく	クロワッサンが好評だったので、再登場します。クロワッサンはフランス語で三日月という意味です。昔、オーストラリアで作られたキップフェルンというパンがもとになってできたそうです。
30月	ご飯 みそ汁(なめこ・大根おろし・長ねぎ) 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	なめこ 長ねぎ 大根 マーマレード 人参 しょうが にんにく	ジャムの中でも、かんきつ類の皮を使ったものを「マーマレード」と呼びます。

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	615(530)	686(650)	755(780)	821(830)
たんぱく質 g	24.3 (21.8)	27.0 (26.8)	29.5 (32.2)	31.8 (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。

