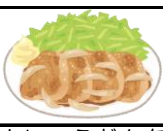




日	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間・ ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ひとつこと
1 金	ご飯 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) とり肉のさっぱり煮 キャベツのおかかあえ	牛乳 みそ 昆布 木綿豆腐 とり肉 うずら卵 厚揚げ 糸けずり	米 強化米 板こんにゃく 三温糖	玉ねぎ 大根 人参 枝豆 キャベツ もやし しょうが にんにく	とり肉のさっぱり煮の調味料には、酢を使っています。酢を加えることで、お肉をやわらかく上げることができます。クエン酸も入っているので、疲労回復にもぴったりな調味料です。
5 火	ハヤシライス フルーツ白玉	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 ジャがいも 冷凍白玉 米油	人参 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ダイストマト りんごピューレ パイン缶 みかん缶 もも缶	ハヤシライスは「ハヤシさん」が作ったことから名づけられた説がありますが、「ハッシュド・ビーフ・ウィズ・ライス」がなまって「ハヤシライス」と呼ばれた説もあるそうです。
6 水	ご飯 みそ汁(えのき・大根) とり肉の甘酢あんかけ ちくわの和風サラダ NEW	牛乳 みそ 昆布 とり肉 ちくわ	米 強化米 でん粉 三温糖 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	大根 えのきだけ 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	とり肉の甘酢あんかけは、新メニューです。唐揚げに、野菜を使った甘酢あんかけソースをかけてつくります。タレにも野菜を使うことは、野菜をとるための工夫の一つです。
7 木	森高牛乳 焼きそば 卵スープ ごまだんご	森高牛乳 豚肉 牛乳 たまご わかめ	焼そば 冷凍白玉 ごま 米油 三温糖	人参 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン 生椎茸	ひさ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。体の老化を防ぐ働きがあります。ごまはアジアやインド、アフリカなどの地域から輸入されています。
8 金	ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 和風おろしハンバーグ キャベツのサラダ	牛乳 みそ 昆布 木綿豆腐 とり肉	米 強化米 ジャがいも パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 大根 ホールコーン もやし キャベツ	 ハンバーグは給食センターで手作りします。豆腐やみそも混ぜて和風の味付けにしました。
11 月	ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) とり肉の柳川風煮 元気ヨーグルト	牛乳 みそ 昆布 油揚げ とり肉 なたと たまご 元気ヨーグルト	米 強化米 三温糖 米油	白菜 干し椎茸 人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ	とり肉の柳川風煮は親子丼と似ていますが、使っている具材が少し違います。柳川風煮にはごぼうを使っています。「滝野川ゴボウ」という品種がよく食べられています。
12 火	チキンライス 野菜スープ オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン オムレツ ツナ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ホールコーン 人参 グリーンピース たけのこ にんにく マッシュルーム 干し椎茸 ブロッコリー	チキンライスは給食センターで具を手作りし、ご飯に混ぜ込んで作っています。調理員さんが丁寧に混ぜて作ります。お好みで、オムレツと一緒に、オムライス風にして食べてください。
13 水	ご飯 スープカレー スープカレーの具 (とり肉・ポテト・かぼちゃ) マスカットゼリー	牛乳 とり肉 うずら卵	米 強化米 ジャがいも 米油 サラダ油	かぼちゃ 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく	北海道のご当地グルメのスープカレーが登場します。スープカレーは札幌で誕生しました。内容を少しリニューアルして、付け合わせの具として、ポテト、かぼちゃ、1個付けのとり肉を提供します。スープカレーの汁、ご飯と一緒に食べてください。
14 木	森高牛乳 塩野菜ラーメン 玉ねぎコロッケ	森高牛乳 豚肉 チャーシュー なたと 牛乳 玉ねぎコロッケ	ラーメン サラダ油	メンマ 人参 もやし 白菜 にんにく	今月のラーメンは塩ラーメンにしました。塩ラーメンといえば函館が有名です。昔、函館が開港したときに、中国の文化も伝わってきました。そのため、中華系の塩スープが食べられるようになり、塩ラーメンが有名になったという説があります。
15 金	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参・玉ねぎ) いわしのみそ煮 うま煮	牛乳 昆布 みそ とり肉 高野豆腐 いわしのみそ煮	米 強化米 板こんにゃく 三温糖 米油	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 たけのこ ごぼう 生椎茸	いわしの生姜煮が好評だったので、今回はみそ煮にしました。いわしは青魚なので、血液をサラサラにするEPAや脳のはたらきを助けるDHAなどが入っています。よく噛んで食べてください。
18 月	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・生しいたけ) ピリ辛炒め 厚焼きたまご	牛乳 みそ 昆布 豚肉 厚焼きたまご	米 強化米 ごま油 米油	生椎茸 玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	ピリ辛炒めの辛み調味料として、トウバンジャンを入れています。トウバンジャンはみその仲間です。そら豆に塩やとうがらし、こうじを入れて発酵させて作った中国・四川地方の調味料です。
19 火	ご飯 きのこけんちん汁 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 昆布 みそ 豚肉 木綿豆腐 とり肉	米 強化米 つきこん じゃがいも 三温糖 でん粉 米油	大根 人参 ねぎ ごぼう しめじ 生椎茸 ほうれん草 もやし なめたけ しょうが	「ほうれん草のなめたけあえ」や「のりあえ」は人気メニューです。ほうれん草の根元には赤い色がついていますが、これは含まれているミネラルの色です。赤みが強いと甘味があるといわれています。
20 水	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ	牛乳 みそ 昆布 油揚げ 豚肉 ハム	米 強化米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 米油	大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん 生椎茸 かぼちゃ きゅうり ホールコーン	かぼちゃにはビタミンEが入っています。ビタミンEやビタミンAは脂溶性ビタミンといえます。脂溶性ビタミンは水に溶けにくく、油を使った料理と相性が良いです。油と一緒に食べると効率よく摂ることができます。
21 木	あっけし極みるく65 チキンマトスバゲティ NEW 肉団子スープ ココアマールホットケーキ	あっけし極みるく65 とり肉 たまご	スパゲティ 米油 ホットケーキMIX 三温糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく ダイストマト 白菜 生椎茸	ココアマールホットケーキは新メニューです。プレーン味の生地とココアマールの生地を混ぜ合わせ、マール模様にして焼き上げます。ココアはカカオ豆を発酵させて炒って作られています。
22 金	ご飯 きつね汁 とり肉のガーリック炒め 肉シューマイ	牛乳 昆布 油揚げ とり肉 肉シューマイ	米 強化米 三温糖	干し椎茸 人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく	きつね汁は、油揚げが入った汁物料理です。昔、きつねは作物の豊作をかなえる「稲荷神」の使いたと言われていました。お供え物として油揚げを使っていたので、油揚げが入った料理をきつねと呼ぶようになりました。
25 月	厚岸町産メニュー ご飯 みそ汁(あさり、玉ねぎ) 豚すき風煮 昆布炒め	牛乳 みそ 昆布 あさり 豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	米 強化米 しらたき つきこん 三温糖 米油	ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 生椎茸	今回の厚岸町産のメニューには、あさり、生しいたけ、榊前昆布を使います。榊前昆布は、今年8月に厚岸漁業協同組合様から寄贈していただいたものを使います。昆布はいろいろな料理に使えるので、今後も活用していく予定です。地域の恵みに感謝して食べましょう。
26 火	セレクト給食 横割れ丸コッペパン ミネストローネ スパゲティサラダ セレクト A.チキンカツ B.とんかつ 小袋ソース	牛乳 ベーコン 粉チーズ 豚肉 とり肉	横割れ丸コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ 米油 サラダ油	人参 玉ねぎ セロリ ダイストマト きゅうり ホールコーン にんにく	今年度第2回目のセレクト給食は、おかずを選んでもらいます。どちらも給食センターで手作りします。お好みでソースをかけて、パンにはさんで食べてください。セレクト給食は、自分で考えて食べる力を身に付けることをねらいとし、実施しています。大人になるにつれて、自分で食事を準備する機会も増えてくると思いますが、そのようなときに給食のことを思い出してもらえたらうれしいです。
27 水	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) とり肉の生姜焼き風 切干大根煮	牛乳 木綿豆腐 みそ 昆布 とり肉 さつま揚げ	米 強化米 三温糖	なめこ 玉ねぎ 切干大根 人参	 加熱したしょうがには、体をあたためてくれるショウガオールという成分が入っています。
28 木	森高牛乳 カレーうどん 牛乳もち入りフルーツあえ	森高牛乳 とり肉 なたと 昆布 牛乳 牛乳 生クリーム	うどん でん粉 三温糖 米油	人参 玉ねぎ 生椎茸 ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶	カレーうどんを食べるときは、着ている服を汚さないよう気を付けて食べてください。牛乳もちも人気メニューです。先月の広報あっけしにも作り方が書いてあるので、気になった人はぜひ見てください。
29 金	ご飯 メンマ入り野菜スープ 豆腐とえびのチリソース煮 ナムル	牛乳 とり肉 なたと えびフリッター 木綿豆腐	米 強化米 でん粉 三温糖 ごま油 ごま サラダ油	白菜 人参 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ もやし ほうれん草 しょうが にんにく	豆腐とえびのチリソース煮は少しリニューアルしました。えびフリッターを使い、えびチリ風にしました。もちろん、豆腐もカルシウムがあり体に良い食材なので、たくさん食べてください。

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	612(530)	684(650)	757(780)	816(830)
たんぱく質 g	24.3 (21.8)	27.1 (26.8)	29.7 (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。