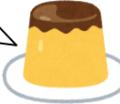


日	こんだてめい 献立名	あか なかま 赤の仲間・ ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ ちよし ととの 体の調子を整える	ひとつこと
2月	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草・油揚げ) 大根と豚肉の炒め煮 塩昆布キャベツ	牛乳 みそ 昆布 油揚げ 豚肉 塩昆布	米 強化米 こんにやく 三温糖 ごま油	玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 キャベツ しょうが	今年も残すところあと1か月になりました。寒い日が増え、かぜがはやっています。手洗い・うがいもそうですが、しっかり栄養をとることもかぜ予防になります。特に、ビタミンCをとるのがおすすめです。
3日	ハヤシライス はちみつレモンゼリー和え	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム	米 強化米 じゃがいも 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム 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	今日は人気のハヤシライスが登場します。食育で学校に行くと、たくさんの児童生徒のみなさんからリクエストをいただきます。給食では時々苦手なものも出るかもしれませんが、少しチャレンジしてもらえます。
4水	ご飯 みそ汁(キャベツ・人参) もやしのカレー炒め 野菜コロッケ 小袋ソース	牛乳 みそ 昆布 とり肉 野菜コロッケ	米 強化米 米油 サラダ油	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	コロッケは日本生まれの料理です。フランスのコロッケという料理をもとにして作られました。昔、日本で乳製品の加工技術が普及していなかったため、クリーム代わりにじゃがいもを使ったコロッケが誕生しました。大正時代には、三洋食のひとつとして親しまれました。
5木	あっけし極みるく65 ナポリタン 卵とほうれん草のスープ ホットケーキ いちごジャム	あっけし極みるく65 ウィンナー 卵	スパゲティ ホットケーキミックス 三温糖 米油	生椎茸 玉ねぎ 人参 ピーマン ダイストマト ほうれん草 にんにく いちごジャム	今回のホットケーキの付け合わせはいちごジャムにしました。お好みにいちごジャムを付けて食べてください。ホットケーキには厚岸町産の森高牛乳を使っています。手軽にカルシウムがとれる一品です。給食センターで四角いトレーに生地を入れて焼き、手作業で切って提供します。
6金	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 野菜炒め ぶっくら肉団子(ひとり2個)	牛乳 みそ 昆布 油揚げ 豚肉 ぶっくら肉団子	米 強化米 米油	大根 人参 玉ねぎ もやし キャベツ	肉団子の仲間、つくねやつみれがあります。つくねは生地をこねて丸めて作ったもの、つみれは生地をすくって汁に入れたものという違いがあります。肉と魚どちらを使っても良いそうです。
9月	ご飯 わかめスープ 八宝菜 ぎょうざ(小2個・中3個)	牛乳 わかめ 豚肉 いか えび ぎょうざ	米 強化米 ごま油 米油 でん粉	玉ねぎ 生椎茸 人参 白菜 たけのこ チンゲン菜 干し椎茸 きくらげ しょうが	 ぎょうざの形が中国の昔のお金の形に似ているため、縁起のよい食べものとされています。
10日	バターロールパン マカロニスープ とり肉のハーブ焼き ポテトリヨネーズ	牛乳 とり肉 ウィンナー チーズ	バターパン マカロニ フライドポテト 米油 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ 人参	パスタは小麦粉で作られた食品のことです。その中で、マカロニは2.5ミリ以上の太さのもの、スパゲティは1.2~2.5ミリの棒状のものをと分類されています。さらに、マカロニは形によって名前がつけられています。
11水	ご飯 ネギ塩たまごスープ 麻婆豆腐 もやしのサラダ	牛乳 卵 豚肉 木綿豆腐 ひきわり大豆 みそ とり肉	米 強化米 でん粉 三温糖 米油	長ねぎ 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ 人参 もやし きゅうり しょうが にんにく	10月に登場したねぎ塩たまごスープが再登場します。長ねぎには「アリシン」という成分があり、体を温めてくれる働きがあります。冷え性の改善にも良い食材です。
12木	森高牛乳 けんちんうどん はんぺんフライ 豆乳プリン	森高牛乳 昆布 とり肉 ちくわ 木綿豆腐 はんぺんフライ	パックうどん 三温糖 豆乳プリン サラダ油	人参 ごぼう たけのこ 長ねぎ	 プリンは元々おかずとして食べられていました。肉や野菜を使った料理でした。
13金	豚肉の辛味噌丼 みそ汁(まいたけ・玉ねぎ) ポテトサラダ	牛乳 みそ 昆布 豚肉 ハム	米 強化米 三温糖 でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ まいたけ キャベツ ピーマン しょうが きゅうり ホールコーン 人参	みそは、冬に作り始めるのが良いと言われています。みその発酵に使う麹(こうじ)菌が、周りの気温に合わせて無理なく活動できるため、しっかり発酵できるそうです。冬に作ったみそは風味が良いそうです。
16日	チキンカレー チーズサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ	米 強化米 じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 キャベツ ホールコーン きゅうり しょうが にんにく	日本のカレーは、世界の人々にも注目されている料理です。英語で日本の食事を紹介しているホームページにも、お寿司やうどん等と一緒にカレーが紹介されています。
17日	ご飯 みそ汁(大根・人参) 白菜の甘酢炒め 白身魚フライ 小袋ノンエッグタルタルソース	牛乳 みそ 昆布 豚肉 白身魚フライ	米 強化米 ざらめ 米油 サラダ油	大根 人参 白菜 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	タルタルソースは、マヨネーズに玉ねぎなどの野菜を混ぜて作ったソースです。給食では、ノンエッグのタイプ(卵を使用していないもの)を選んでいきます。タルタルソースは19世紀の料理の本にも書かれており、昔から世界で食べられているソースです。
18水	ご飯 みそ汁(豆腐・わかめ・玉ねぎ) とり肉の照り焼き風炒め 切干大根サラダ	牛乳 みそ 昆布 木綿豆腐 わかめ とり肉 かまぼこ	米 強化米 ざらめ 米油	玉ねぎ しょうが 切干大根 ホールコーン	切干大根は昔の人の知恵からできた食品です。冷蔵庫がない時代、野菜を長期間保存するために作られました。切干大根は水で戻すと4倍の重量になります。また、生の大根よりたくさんのカルシウムが入っています。
19木	★冬至メニュー★ あっけし極みるく65 みそラーメン 冬至かぼちゃ	あっけし極みるく65 豚肉 チャシュー なると 小豆	パックラーメン 冷凍白玉 三温糖 米油	メンマ 白菜 ホールコーン 玉ねぎ もやし 人参 長ねぎ かぼちゃ にんにく	12月21日は冬至です。冬至とは、1年で最も日が短い日のことです。行事食として、かぼちゃとあずきで冬至かぼちゃを作りました。かぼちゃにはビタミンAがたくさん入っています。これからの季節にぴったりの食材です。
20金	★厚岸町産メニュー★ 榊前昆布入り炊き込みご飯 みそ汁(生椎茸・しめじ・えのき・豆腐) おにこんぶザンギ キャベツのおかか和え	牛乳 みそ 昆布 とり肉 木綿豆腐 油揚げ 豚肉 チャシュー 糸けすり	米 麦 三温糖 でん粉 米油 サラダ油	ごぼう 人参 しめじ えのき 生椎茸 キャベツ もやし	今回の厚岸町産メニューには、新メニューの榊前昆布入り炊き込みご飯が登場します。先月の昆布炒めと同様に、厚岸町漁業協同組合の皆様から寄贈していただいた昆布を使います。地域の恵みに感謝して味わいながら食べてください。
23日	★クリスマスメニュー★ チキンピラフ コーンスープ とり肉のトマトチーズ焼き クリスマスケーキ	牛乳 とり肉 スキムミルク チーズ	米 麦 三温糖 クリスマスケーキ	玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム クリームコーン ブロッコリー	2学期最終日は、クリスマスメニューです。とり肉のトマトチーズ焼きとコーンスープは新メニューです。世界には色々なクリスマス料理があります。肉料理が多いイメージがありますが、チェコでは「スマジェニー・カブル」という魚のフライを食べるそうです。

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	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。

<献立紹介>2学期に登場したメニューを紹介します。



【9月10日】
「厚岸町産あさり入り海鮮焼きそば」
地場産物のあさりを使用しました。
あさはたんぱく質や鉄がたくさん含まれています。成長期に良い食材です。

【10月9日】

「チーズタッカルビ」
人気の韓国料理を給食で再現しました。ご飯に合うというコメントをたくさんもらいました。

