



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
16 木	森高牛乳 チキンクリームスパゲティ りんごゼリー和え	森高牛乳 とり肉 スキムミルク	スパゲティ 米油	ほうれん草 玉ねぎ しめじ パイン缶 みかん缶 もも缶	冬休み中、規則正しい生活をおくることができましたか？今年も元気にすごすことができるよう、給食も家庭での食事もしっかりとりましょう。今年初の給食は、チキンクリームスパゲティにしました。カルシウムたっぷりの料理です。
17 金	★お正月メニュー★ ご飯 白玉雑煮 カレーザンギ 大根と枝豆のサラダ 昆布佃煮 地産地消	牛乳 昆布 とり肉 昆布佃煮	米 強化米 冷凍白玉 でん粉 サラダ油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸 きゅうり 枝豆 しょうが にんにく	1月の行事食として、お正月メニューを提供します。白玉団子を使い、お雑煮を作りました。昆布佃煮は北海道ぎょれんさんからの寄贈品です。みなさんに昆布のことをもっと知ってもらうことを目的としています。材料には、厚岸町産の昆布を使っています。地域の恵みに感謝して食べましょう。
20 月	チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 とり肉 スキムミルク	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	先日、管内の他の市町村の栄養教諭の先生方と給食のカレーについてお話ししました。それぞれ使っているルウの種類や具の量が違うことがわかりました。厚岸町のカレーは甘味を出すためにりんごピューレを入れているのが特徴です。
21 火	ご飯 みそ汁(なめこ・長ねぎ・大根おろし) メンチカツ もやしのコチジャン炒め NEW	牛乳 みそ 昆布 とり肉 メンチカツ	米 強化米 三温糖 米油 サラダ油	なめこ 長ねぎ 大根 もやし 玉ねぎ 人参 にんにく	もやしのコチジャン炒めは新メニューです。コチジャンとは、アジア料理に使われる甘辛味噌です。アジア料理には発酵して作られる調味料がよく使われています。トウバンジャンやテンメンジャン、ナンプラーなどもそうです。
22 水	きのこの炊き込みご飯 みそ汁(玉ねぎ・キャベツ・人参) とり肉のマーマレード焼き ほうれん草ののり和え	牛乳 みそ 昆布 とり肉 油揚げ 焼きのり	米 麦 三温糖 米油	まいたけ しめじ 干し椎茸 人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ マーマレード ほうれん草 もやし にんにく	今回の炊き込みご飯の具はきのこにしました。町内の児童生徒の皆さんから、炊き込みご飯が美味しいというコメントをたくさんもらいます。普通のご飯の時もおかずと組み合わせで食べてもらえると嬉しいです。
23 木	森高牛乳 豚骨しょうゆラーメン 春巻き	森高牛乳 豚肉 チャーシュー なんと 春巻き	パックラメン 米油 サラダ油 ごま油	メンマ 人参 もやし 白菜 長ねぎ ほうれん草 にんにく	 豚骨しょうゆラーメンは「白湯(パイタン)」を使っています。白湯は豚や鶏の骨からつくるスープです。
24 金	親子丼 みそ汁(白菜・油揚げ) ブロッコリーのツナ和え	牛乳 みそ 昆布 油揚げ とり肉 なんと 卵 ツナ	米 強化米 三温糖 ごまドレッシング 米油	白菜 人参 玉ねぎ たけのこ ブロッコリー 干し椎茸	ブロッコリーのサラダも人気です。ブロッコリーに入っているビタミンCはかぜ予防に役立つ栄養素です。体を作るために役立つたんぱく質も入っています。
27 月	ご飯 きつね汁 豚肉の生姜炒め ちくわのサラダ	牛乳 昆布 油揚げ 豚肉 ちくわ	米 強化米 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	干し椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ キャベツ しょうが	ちくわのサラダには、ノンエッグマヨネーズを使っています。アレルギーの少ない調味料を選び、できる限りみんなが同じ料理を味わえるよう工夫しています。
28 火	ブレンパン オニオンスープ とり肉のレモンペッパー焼き ポテトとウインナーのソテー	牛乳 とり肉 ウインナー	ブレンパン フライドポテト 米油 サラダ油	玉ねぎ 生しいたけ ホールコーン	玉ねぎはよく炒めると甘味が出ます。スープに玉ねぎをたっぷり使っています。 
29 水	ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) 厚揚げの肉みそ炒め NEW もやしときゅうりのおかか和え	牛乳 みそ 昆布 わかめ 厚揚げ とり肉 糸削り	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり しょうが	厚揚げの肉みそ炒めは新メニューです。厚揚げは豆腐を揚げたで作っています。豆腐は大豆から作られますが、みそや醤油もそうです。大豆は畑のお肉と呼ばれるほど栄養たっぷりの食材です。
30 木	あつけし極みるく65 焼うどん たまごスープ 白玉もち(あんこ)	あつけし極みるく65 豚肉 卵 わかめ こしあん	冷凍うどん 冷凍白玉 米油	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 生しいたけ	あんこ(こしあん)は、ホクレンさんから寄贈していただいたものです。 あずきや砂糖(てんさい糖)のことを知ってもらうことを目的とし、寄贈していただきました。こしあんを白玉もちにかけて提供します。味わって食べてください。
31 金	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ・油揚げ) たらのホイル焼き 炒り豆腐	牛乳 みそ 昆布 わかめ 油揚げ たら 木綿豆腐 とり肉	米 強化米 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 米油	玉ねぎ しめじ ビーマン 人参 枝豆 干し椎茸	たらホイル焼きは給食センターで手作りしています。たらにはビタミンDが入っているので、牛乳や豆腐に入っているカルシウムとの相性が抜群です。丈夫な骨の成長につながります。

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	628(530)	699(650)	763(780)	828(830)
たんぱく質 g	25.7 (21.8)	28.5 (26.8)	30.9 (32.2)	33.2 (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願ひいたします。

お正月料理の紹介～日本各地の「雑煮」について～

日本全国には色々な種類のお雑煮があります。どのような種類があるか紹介したいと思います。ちなみに、北海道は色々な地域に住んでいた人々が集まったため、各家庭によって具の種類や汁の味付けが異なるのが特徴です。

「すまし汁・みそ仕立て」「丸もち」がよく食べられています。おしるこのようなあずき汁を食べる地域もあります。



香川県では、みそ仕立ての汁にあんこもちを入れたお雑煮を食べるそうです。

西



東

「すまし汁」「角もち」がよく食べられています。地域によって、具材に特色があります。



岩手県では、お雑煮にくるみで作ったたれを合わせるそうです。

沖縄県では、お雑煮を食べる習慣がなく、代わりに「中身汁」を食べるそうです。

北海道を味わう～「あずき」と「砂糖」について～

ホクレンさんから、こしあんを寄贈していただきました。今回いただいたこしあんは、北海道産のあずきとてんさい糖から作られています。

【あずき】

低脂質・高たんぱく質の食品です。食物繊維や抗酸化作用(体の老化を予防するはたらき)があるポリフェノールが含まれています。

北海道ではあずきがたくさん作られています。国内で生産されているあずきの約9割が北海道産です。

【てんさい糖】

北海道で生産される「甜菜(てんさい)」から作られる砂糖です。まろやかな甘さが特徴です。ミネラルやオリゴ糖も入っています。



甜菜(てんさい)は、かぶや大根に似ている見た目です。日本国内だと北海道でのみ栽培されています。

冬休み中の食生活～3食食べて元気にすごしましょう～

冬休み中の食生活のポイントについて紹介します。

【朝ごはんをしっかり食べましょう】

朝ごはんは1日の活動のためのエネルギーを補給するために大切です。早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をおくりましょう。



エネルギーのもとになるご飯やパン、体を温めるスープなどをしっかり食べましょう。

【間食(おやつ)を上手に食べましょう】

家にいる時間が長くなると、間食(おやつ)を食べる機会が増えるかと思えます。間食(おやつ)の量や時間を決めるなど、上手に食べるようにしましょう。塩分や脂質の取りすぎに注意しましょう。

間食(おやつ)の目安量は、約200キロカロリーです。食品表示を見て調べるのもおすすめです。

