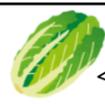


| 日 | こんだてめい 献立名 | あか なかま 赤の仲間・ ち にく 血や肉になる | き なかま 黄の仲間・ ねつ ちから もと 熱や力の元になる | みどり なかま 緑の仲間・ からだ ちようし ととの 体の調子を整える | ひとこと |
|-----|---|--|--|---|---|
| 3月 | ご飯 けんちん汁 白身魚フライ 大豆の五目煮 小袋ソース | 牛乳 みそ 昆布 豚肉 豆腐 とり肉 さつま揚げ 大豆 白身魚フライ | 米 強化米 こんにゃく 三温糖 米油 サラダ油 | 大根 人参 長ねぎ ごぼう たけのこ 生椎茸 | 2月の行事といえば、節分です。北海道では落花生（ピーナッツ）を使う人が多いと思います。北海道は雪がたくさんあるので、大豆より大きい落花生のほうが見つけやすいということから使われるようになったそうです。給食では、大豆を使ったおかずが登場します。 |
| 4火 | ハヤシライス もやしのサラダ | 牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム ツナ | 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 もやし きゅうり にんにく しょうが | もやしは価格が安定していて、いろいろな料理に使える便利な野菜です。もやしは種を蒔いてから1週間から10日程で成長します。土を使わず水と肥料で育てる水耕栽培で作られています。 |
| 5水 | ご飯 みそ汁(大根・えのき) 和風おろしハンバーグ もやしのスタミナ炒め | 牛乳 みそ 昆布 とり肉 ハンバーグ | 米 強化米 三温糖 米油 | 大根 えのき もやし 玉ねぎ 人参 にんにく | えのきは白い色が特徴的なきのこですが、天然物は茶色い色がついています。ほかのきのこと同じく、食物繊維や無機質（ミネラル）もたくさん含まれています。とくに、GABA（ギャバ）も入っており、リラックス効果もあります。 |
| 6木 | 森高牛乳 あんかけラーメン 大学いも（小2個・中3個） | 森高牛乳 豚肉 チャーシュー なんと | パッくらーめん でん粉 さつまいも ざらめ ごま油 米油 サラダ油 | メンマ 人参 白菜 ほうれん草 もやし にんにく しょうが | 2月最初のパッくらは、あんかけラーメンにしました。汁にとろみをつけると、水が蒸発しづらくなり、冷めにくくなります。寒い季節にぴったりのラーメンです。やけどに注意しながら食べてください。 |
| 7金 | ★受験生応援メニュー★ ご飯 みそ汁(豆腐・長ねぎ・とろろ昆布) チキンカツ（小・中 2個） 卵とじ | 牛乳 みそ 昆布 とろろ昆布 豆腐 とり肉 なんと 卵 | 米 強化米 小麦粉 パン粉 三温糖 米油 サラダ油 | 長ねぎ 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ | もうすぐ高校入試が本格的に始まります。中学校3年生のみなさんの進路実現を応援するために「受験生応援メニュー」にしました。合格を「とりにいく」と「とり肉」の語呂合わせで、チキンカツにしました。夢や希望を叶えるためには、健康が大切です。朝食もしっかり食べましょう。応援しています！ |
| 10月 | ご飯 卵とまいたけのスープ 酢鶏 冷凍フルーツ(りんご) | 牛乳 卵 とり肉 | 米 強化米 でん粉 フライドポテト 三温糖 サラダ油 | 玉ねぎ まいたけ ピーマン 人参 生椎茸 りんご | 酢鶏は酢豚の鶏肉版です。酢は疲労回復やお肉をやわらかく仕上げなどの良い効果があります。また、酢は強い酸性なので、殺菌・防腐効果があり、食品を長持ちさせてくれる働きもあります。 |
| 12水 | ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) 豚肉のみそ炒め 大根ときゅうりの梅和え | 牛乳 みそ 昆布 油揚げ 豚肉 糸けすり | 米 強化米 三温糖 でん粉 | 白菜 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり しょうが |  白菜は、秋から冬が旬の食材です。水に溶けやすいビタミンが入っているので、汁物に入れて食べるのがおすすめです。 |
| 13木 | あつけし極みるく65 ご飯 わかめスープ ブルコギ風炒め 肉シューマイ（小2個・中3個） | あつけし極みるく65 わかめ 豚肉 肉シューマイ | 米 強化米 三温糖 ごま油 米油 | 玉ねぎ 生椎茸 人参 にら にんにく | ブルコギ風炒めはリニューアルしたメニューです。たれにコチュジャンやりんごソースを使い作ります。給食センターで炒め物をするときには、たくさんの野菜を使います。大量の水が出てくるので、味が薄まらないように、水を抜きながら調理しています。毎日おいしく作れるよう工夫しています。 |
| 14金 | チキントマトスパゲティ 野菜スープ マーブルホットケーキ | 牛乳 とり肉 ベーコン 卵 | スパゲティ ホットケーキミックス 三温糖 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ダイストマト ホールコーン にんにく | マーブルホットケーキは給食センターの手作りです。トレーに生地を流して、マーブル模様をつけて焼きます。バレンタインデーなので、ココア生地も使っています。どんな柄ができるか楽しみにしててください。 |
| 17月 | ポークカレーライス ビーフンサラダ | 牛乳 豚肉 スキムミルク わかめ えび いか | 米 強化米 じゃがいも ビーフン | 玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが | ビーフンはアジア各国で食べられている米粉麺です。細長い形のインディカ米から作られています。インディカ米は世界で一番多く生産されているお米です。ピラフやパエリアなどの炊き込みご飯にも合います。 |
| 18火 | ご飯 ちゃんこ 豚肉の生姜焼き ヨーグルト | 牛乳 昆布 とり肉 油揚げ 豚肉 ヨーグルト | 米 強化米 パン粉 クイッキオ | ごぼう 白菜 大根 人参 にら 玉ねぎ にんにく しょうが | 今回のちゃんこは、塩味です。肉団子は手作りします。汁物を具たくさんにすることで、使う水の量を減らすことができます。少ない調味料で味付けすることができ、減塩につながります。試してみてください。 |
| 19水 | わかめご飯 みそ汁(大根・油揚げ) とり肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ | 牛乳 みそ 昆布 わかめ 油揚げ とり肉 うずら卵 厚揚げ ツナ | 米 強化米 こんにゃく 三温糖 ノンエッグマヨネーズ | 大根 人参 枝豆 ブロッコリー にんにく しょうが | ブロッコリーのサラダは人気メニューです。ブロッコリーにはビタミン類がたくさん入っていて、かぜ予防にも良い食材です。成長期のみなさんに野菜をたくさん食べてもらいたいと思っているので「サラダが好き」と言ってもらえるとうれしいです。 |
| 20木 | 森高牛乳 皮かしわうどん カレーコロッケ 和梨ゼリー | 森高牛乳 昆布 とり肉 なんと カレーコロッケ | パッくうどん 三温糖 米油 サラダ油 | 人参 玉ねぎ 生椎茸 長ねぎ 和梨ゼリー | 久しぶりに皮かしわうどんが登場します。「かしわ」とはとり肉のことです。にわとりの羽が柏の葉の形に似ていたことから「かしわ」と呼ばれたそうです。とり肉の皮にはビタミンKやナイアシンなどのビタミンが入っています。 |
| 21金 | ★厚岸町産メニュー★ ご飯 みそ汁(生しいたけ・玉ねぎ) 厚揚げのそぼろ煮 さんま甘露煮 | 牛乳 みそ 昆布 厚揚げ とり肉 さんま | 米 強化米 じゃがいも 三温糖 でん粉 米油 | 生椎茸 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが |  今回の厚岸町産の食材は、生椎茸とさんまです。さんまには、脳の働きを助けるDHAも入っています。 |
| 25火 | ★セレクト給食★ バターロール かぼちゃ団子入りクリームスープ チキンとペンのトマト煮 セレクト(ケーキ) A.いちご B.バナナ C.ガトーショコラ | 牛乳 とり肉 スキムミルク 生クリーム | バターロール さつまいも マカロニ 三温糖 米油 セレクト(ケーキ) | プチかぼちゃもち 人参 玉ねぎ マッシュルーム | 今年度3回目のセレクト給食はデザートです。いちごケーキ、バナナケーキ、ガトーショコラから食べたいものをひとつ選んでもらいます。いちごにはビタミンCがたくさん含まれています。バナナは食物繊維が多い食べ物です。ココアやチョコレートにはポリフェノールが入っています。どの食材も良いところがたくさんあります。※欄のスペースの都合上、名称を省略しています。 |
| 26水 | そぼろ丼 根菜汁 ほうれん草のなめ茸和え | 牛乳 とり肉 みそ 昆布 卵 糸けすり | 米 強化米 こんにゃく 三温糖 米油 | 人参 ごぼう 大根 長ねぎ ほうれん草 もやし なめ茸 しょうが | 卵とひき肉で、そぼろを作ります。ご飯の残食量が多いときがあるので、いつもご飯がすすむおかずを何にしようかなと考えながら献立を作っています。おかずとご飯を交互に食べる、一緒に食べるなど、いろいろな食べ方を試してみてください。 |
| 27木 | 森高牛乳 和風スパゲティ 豆腐とわかめのスープ ミニ肉まん（小・中 2個） | 森高牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ | スパゲティ ミニ肉まん 米油 | 生椎茸 しめじ 玉ねぎ キャベツ 人参 メンマ にんにく | 肉まんは中国の「饅頭（マントウ）」という料理がもとになってできました。中国の三国時代の有名人である諸葛孔明も食べていたと言われています。商品名について、東日本では「肉まん」、西日本では「豚まん」と呼ばれることが多いです。 |
| 28金 | やきとり丼 いも団子汁 ごぶ漬け | 牛乳 昆布 とり肉 | 米 強化米 プチいももち ざらめ 米油 | 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生椎茸 玉ねぎ ごぶ漬け | やきとり丼の肉は、給食センターで手作業で切っています。とり肉の書き方は「鳥肉」と「鶏肉」の2種類あります。「鶏」はにわとりの肉、「鳥」はにわとりを含めたすべての鳥の肉のことを示します。 |

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 | 625(530) | 698(650) | 771(780) | 838(830) |
| たんぱく質 g | 24.2 (21.8) | 27.2 (26.8) | 30.0 (32.2) | 32.4 (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いたします。