

令和7年度

4月



こんだてひょう

厚岸町学校給食センター

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・ なつちからもと 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
7月	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 豚肉の生姜炒め キャベツの塩昆布和え	牛乳 みそ 昆布 油揚げ 豚肉 塩昆布	米 強化米	大根 玉ねぎ キャベツ 人参 しょうが
8火	ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き ふきの油炒め	牛乳 みそ 昆布 わかめ とり肉	米 強化米 じゃがいも こんにゃく 米油	玉ねぎ マーマレード ふき
9水	ご飯 みそ汁(なめこ・長ねぎ・大根おろし) 厚揚げの肉みそ炒め 白菜の梅和え	牛乳 みそ 昆布 厚揚げ とり肉	米 強化米 三温糖 米油	なめこ 大根 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 もやし しょうが
10木	あっけし極みるく65 塩野菜ラーメン チキンナゲット 和梨ゼリー	牛乳 豚肉 チャーシュー チキンナゲット	バックラーメン 米油 サラダ油	メンマ 人参 もやし 白菜 にんにく 和梨ゼリー
11金	ご飯 すまし汁 和風おろしハンバーグ もやしのスタミナ炒め	牛乳 昆布 木綿豆腐 とり肉 ハンバーグ	米 強化米 三温糖 米油	長ねぎ まいたけ 大根 もやし 玉ねぎ 人参 にんにく
14月	チキンカレー ゼリー和え	牛乳 とり肉 スkimミルク	米 強化米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく パイン缶 みかん缶 マスカットゼリー
15火	ご飯 きつね汁 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 昆布 油揚げ 豚肉 とり肉	米 強化米 三温糖 じゃがいも しらたき 米油	干し椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ いんげん 大根 きゅうり しょうが
16水	やきとり丼 みそ汁(玉ねぎ・生しいたけ) ポテトサラダ	牛乳 みそ 昆布 とり肉 ハム	米 強化米 ざらめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖 でん粉	生しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 人参 ホールコーン
17木	森高牛乳 けんちんうどん ポテトとウインナーのソテー	牛乳 昆布 とり肉 木綿豆腐 ウインナー	バックうどん 三温糖 フライドポテト サラダ油	人参 ごぼう たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ ホールコーン
18金	ご飯 メンマ入り野菜スープ 豆腐のチリソース煮 もやしときゅうりのサラダ	牛乳 とり肉 木綿豆腐	米 強化米 でん粉 サラダ油	白菜 人参 メンマ 干し椎茸 玉ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく
21月	ハヤシライス 春雨サラダ	牛乳 豚肉 スkimミルク 生クリーム ハム	米 強化米 じゃがいも 春雨 米油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ダイストマト きゅうり にんにく しょうが
22火	横割れ丸コッペパン ポトフ チキンカツ(手作りソース) チーズサラダ	牛乳 ウインナー とり肉 チーズ	横割れ丸コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖 サラダ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールコーン きゅうり しょうが
23水	そぼろ丼 根菜汁 ほうれん草のなめ茸和え	牛乳 みそ 昆布 油揚げ 卵 とり肉 糸けずり	米 強化米 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
24木	あっけし極みるく65 ナポリタン 野菜スープ ホットケーキ いちごジャム	牛乳 ウインナー 卵 ベーコン	スパゲティ ホットケーキミックス 三温糖 米油	生しいたけ 玉ねぎ 人参 ピーマン ダイストマト ホールコーン いちごジャム にんにく
25金	ご飯 きのこのスープ ホイコーロー ヨーグルト	牛乳 わかめ 豚肉 ヨーグルト	米 強化米 三温糖 でん粉 ごま油 米油	玉ねぎ 生しいたけ しめじ 人参 キャベツ ピーマン 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが
28月	★奇贈牛肉メニュー★ 牛丼 いも団子汁 冷凍りんご	牛乳 昆布 とり肉 牛肉	米 強化米 プチいもち 三温糖 米油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生しいたけ 玉ねぎ しょうが りんご
30水	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ・わかめ) 鶏肉のホイル焼き 白菜の甘酢炒め	牛乳 みそ 昆布 わかめ 油揚げ とり肉 豚肉	米 強化米 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ざらめ 米油	玉ねぎ しめじ ピーマン 白菜 人参 たけのこ 干し椎茸

今月の栄養価

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。

	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)	609(530)	682(650)	750(780)	816(830)
たんぱく質(g)	23.3 (21.8)	26.1 (26.8)	28.5 (32.2)	30.8 (34.2)



【献立紹介】

3月12日 牛肉メニュー

奇贈牛肉を使用した「サイコロステーキ」を提供しました。「おいしかった」という声をたくさんいただきました。今月も牛肉を提供するので、楽しみにしててください。



マナーを守り、楽しい食事にしましょう！

食事のマナーは、楽しく食事をするために守ってもらいたいことです。食するときの姿勢や食器の持ち方、話す内容に気を付けるなど、できることから工夫してみましょう。給食に苦手な食べ物が出てくるかもしれませんが、少しでも食べてもらえると嬉しいです。