



2015年

# 5月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日	7	小 754 kcal 中 919 kcal	8	小 641 kcal 中 789 kcal		
<p><b>5月5日は端午の節句</b></p> <p>端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。</p> 						<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>骨ごとカレイ唐揚げ</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>			
11	小 640 kcal 中 790 kcal	12	小 615 kcal 中 771 kcal	13	小 596 kcal 中 850 kcal	14	小 664 kcal 中 790 kcal	15	小 682 kcal 中 825 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>肉じゃが</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>肉ぎょうざ &lt;小2、中高3ケ&gt;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>オムレツのソースかけ</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> <li>さんま蒲焼</li> <li>ふきと野菜の煮物</li> </ul>			
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		黄 ラーメン・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 パン・バター・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら			
赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ぶた肉・ひじき		赤 牛乳・ぶた肉・みそ		赤 牛乳・ぶた肉・ちくわ・焼き豆腐・ツナ		赤 牛乳・たまご・チーズ・ベーコン・かいそう		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・とり肉・すりみ			
緑 長ねぎ・しいたけ・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・しらたき		緑 メンマ・玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれん草		緑 玉ねぎ・にんじん・笹たけのこ・しいたけ・長ねぎ・しらたき・もやし・きゅうり		緑 玉ねぎ・にんじん・パセリ・ホールコーン・きゅうり・キャベツ		緑 だいこん・長ねぎ・ふき・にんじん・こんにゃく			
18	小 605 kcal 中 779 kcal	19	小 578 kcal 中 694 kcal	20	小 660 kcal 中 837 kcal	21	小 620 kcal 中 767 kcal	22	小 630 kcal 中 795 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、舞茸)</li> <li>ハンバーグのおろしソース</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>春キャベツのサラダ</li> <li>チーズ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>ひじき入り春巻</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、生揚げ)</li> <li>鶏手羽元さっぱり煮</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>ホッケフライ(ソース)</li> <li>もやしのかつおあえ</li> </ul>			
黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごま・ごま油		黄 ラーメン・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・小麦粉		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・パン粉			
赤 牛乳・みそ・ひき肉・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶた肉・なると・チーズ		赤 牛乳・ぶた肉・いか・えび・うずらたまご・ひじき		赤 牛乳・わかめ・なまあげ・みそ・とり肉・ぶた肉・さつまあげ		赤 牛乳・ぶた肉・とうふ・みそ・ホッケ・かつおぶし			
緑 玉ねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶・だいこん		緑 メンマ・長ねぎ・キャベツ・にんじん・ホールコーン		緑 玉ねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・はくさい・ピーマン		緑 だいこん・ごぼう・にんじん・しらたき・さやいんげん		緑 玉ねぎ・にんじん・だいこん・長ねぎ・ごぼう・もやし・白菜			
25	小 657 kcal 中 805 kcal	26	小 670 kcal 中 749 kcal	27	小 707 kcal 中 873 kcal	28	小 628 kcal 中 788 kcal	29	小 605 kcal 中 759 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(キャベツ、わかめ)</li> <li>さんま生姜煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃチーズフライ</li> <li>プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>棒々鶏サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒砂糖パン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>肉団子 &lt;小2、中高3ケ&gt;</li> <li>イタリアン豆腐</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、生揚げ)</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>			
黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 うどん・あぶら・パン粉		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ドレッシング		黄 パン・くらざとう・あぶら・さとう・ごま		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・わかめ・みそ・さんま・ぶた肉・がんも		赤 牛乳・とり肉・なると・あぶらあげ・チーズ		赤 牛乳・ぶた肉・粉チーズ・ささみ・くらげ		赤 牛乳・卵・肉団子・ウインナー・焼き豆腐・クリームチーズ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・鮭・ちくわ			
緑 キャベツ・だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにゃく		緑 長ねぎ・しいたけ・ごぼう・かぼちゃ		緑 玉ねぎ・にんじん・まいたけ・もやし・キャベツ・きゅうり		緑 ホールコーン・パセリ・玉ねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ		緑 はくさい・キャベツ・にんじん・ごぼう			

※献立は物資の都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。



★ 今月の食材について ★

- ・豆腐、しいたけ → 名寄丘の上学園
- ・牛肉、ハンバーグ → 名寄二チ口畜産(地域振興のため)
- ・お米 → 風連町有機農業倶楽部
- ・クリームチーズ → きた牛舎(美深)

5月平均栄養価	
小	中
たんぱく質	26.4g 30.5g
脂質	20.3g 23.9g
食塩相当量	2.6g 3.2g



2015年

# 6月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
1	小 609 kcal 中 744 kcal	2	小 602 kcal 中 743 kcal	3	小 682 kcal 中 864 kcal	4	小 615 kcal 中 705 kcal	5	小 585 kcal 中 746 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・ふりかけ</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、わかめ)</li> <li>さんまのカレー煮</li> <li>もやしの中華あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>アスパラとじゃがいものきんぴら</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>プルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>もち米コロッケ(ソース)</li> <li>白菜のおかかあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(小松菜、油揚げ)</li> <li>厚焼き玉子</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>			
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ラーメン・じゃがいも・バター		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・あぶら・パン粉・てんさい糖		黄 ごはん・ごま・ごまあぶら			
赤 牛乳・わかめ・みそ・ハム・さんま		赤 牛乳・ぶた肉・ベーコン		赤 牛乳・牛肉・みそ・わかめ		赤 牛乳・とり肉・豆腐・すりみ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶた肉・たまご			
緑 たまねぎ・もやし・きゅうり・にんじん		緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・アスパラ		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・長ねぎ・ホールコーン		緑 だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・しめじ・はくさい・キャベツ		緑 こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・キャベツ・もやし			
8	小 691 kcal 中 835 kcal	9	小 732 kcal 中 836 kcal	10	小 630 kcal 中 794 kcal	11	小 624 kcal 中 711 kcal	12	小 620 kcal 中 752 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>メンチカツ(ソース)</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>野菜のナムル</li> <li>みかんクレープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー野菜丼</li> <li>牛乳</li> <li>アスパラサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ポテトのチーズ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(キャベツ、わかめ)</li> <li>いか天ぷら(しょうゆ)</li> <li>切干し大根の油炒め</li> </ul>			
黄 ごはん・さとう・パン粉・あぶら・ごま・マヨネーズ		黄 うどん・ごま・さとう・ごま油		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら・でんぶ		黄 パン・じゃがいも・バター		黄 ごはん・あぶら・さとう			
赤 牛乳・すりみ・みそ・ぶたにく・ささみ・ひじき		赤 牛乳・ぶた肉・あぶらあげ・ハム		赤 牛乳・豚ひき肉・焼き豆腐・みそ		赤 牛乳・とり肉・ヨーグルト・ベーコン・チーズ		赤 牛乳・わかめ・みそ・いか・ぶた肉・さつまいも・ひじき			
緑 長ねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・キャベツ・もやし		緑 玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・まいたけ・ほうれん草・にんじん		緑 にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・アスパラ・キャベツ		緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン・パセリ		緑 キャベツ・切干し大根・にんじん			
15	小 616 kcal 中 721 kcal	16	小 639 kcal 中 756 kcal	17	小 751 kcal 中 923 kcal	18	小 586 kcal 中 737 kcal	19	小 622 kcal 中 773 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、生揚げ)</li> <li>子持ちししゃも甘露煮</li> <li>竹輪のあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>中華スープ</li> <li>かにしゅうまい(しょうゆ)</li> <li>豆腐のオニスターソース煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃだんご汁</li> <li>チキンカツ(ソース)</li> <li>ひじきと枝豆のサラダ</li> </ul>			
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ラーメン・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・バター		黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・あぶら・パン粉・さとう・ごま			
赤 牛乳・生あげ・みそ・ししゃも・ちくわ		赤 牛乳・ぶた肉・豆腐		赤 牛乳・とり肉・粉チーズ		赤 牛乳・ウインナー・かに・すりみ・ぶた肉・焼き豆腐		赤 牛乳・油あげ・みそ・とりにく・ハム・ひじき			
緑 玉ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・キャベツ		緑 メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・りんご缶		緑 チンゲン菜・コーン・はくさい・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		緑 長ねぎ・大根・にんじん・もやし・きゅうり・えだまめ			
22	小 653 kcal 中 806 kcal	23	小 681 kcal 中 831 kcal	24	小 643 kcal 中 802 kcal	25	小 705 kcal 中 817 kcal	26	小 631 kcal 中 775 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>さばの照り煮</li> <li>ブロッコリーおかかマヨあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>白菜なめ茸あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒砂糖パン</li> <li>牛乳</li> <li>鶏肉のクリーム煮</li> <li>きんぴら肉団子(1人2こ)</li> <li>もやしとツナの和え物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>			
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・マヨネーズ		黄 スパゲティ・バター・さとう		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 パン・黒さとう・じゃがいも・バター		黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう			
赤 牛乳・ぶた肉・とうふ・さば		赤 牛乳・ぶたひき肉・粉チーズ		赤 牛乳・とり肉・なると・たまご・のり		赤 牛乳・とり肉・肉だんご・ツナ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とり肉・ひじき・鮭			
緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・ブロッコリー		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・みかん缶・りんご缶・洋梨缶		緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・ほうれん草・はくさい・なめ茸		緑 たまねぎ・にんじん・パセリ・コーン・ごぼう・もやし・きゅうり		緑 だいこん・にんじん・さいやんげん			
29	小 595 kcal 中 792 kcal	30	小 632 kcal 中 718 kcal	※献立は物資の都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。							
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(キャベツ、生揚げ)</li> <li>揚げぎょうざ&lt;小2、中高3ヶ&gt;</li> <li>春雨サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>お好み焼き(タレ)</li> </ul>		<div style="text-align: center;"> <p>6月4日</p> <h2>むし歯予防デー</h2> <p>健康な歯は一生の宝物。 歯みがきもきちんとしてみましょう!</p> </div>							
黄 ごはん・あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら・小麦粉		黄 ラーメン・あぶら		<div style="float: right; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>6月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たんぱく質 25.1g 29.6g</p> <p>脂質 20.4g 22.9g</p> <p>食塩相当量 2.7g 3.5g</p> </div>							
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶた肉・なると・えび・いか		<p>☆☆☆ 今月の食材について ☆☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・もち米コロッケ→名寄びす食品</li> <li>・アスパラ→美深産</li> <li>・豆腐、しいたけ→名寄丘の上学園</li> <li>・お米→風連町有機生産組合</li> <li>・牛肉→名寄二チ口畜産(地域振興のため)</li> </ul>							
緑 キャベツ・きゅうり・にんじん		緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・もやし・たまねぎ・はくさい									



2015年

# 7月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
<b>夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。</b> 暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスのよい食事で栄養をしっかりとって、十分休養することが大切です。 もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね。				<b>1</b> 小 648 kcal 中 805 kcal ・ すしごはん ・ 牛乳・オレンジゼリー ・ いもだんご汁 ・ 五目煮 <small>※ごはんの上にご五目煮をかけて食べましょう。</small>		<b>2</b> 小 603 kcal 中 787 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ キムチスープ ・ 春巻き ・ もやしとくらげの中華あえ		<b>3</b> 小 636 kcal 中 831 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物(はんぺん) ・ さばのみそ煮 ・ 高野豆腐の卵とじ煮			
黄 ごはん・さとう・あぶら		赤 牛乳・油揚げ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・くらげ		黄 ごはん・さとう・あぶら・小麦粉		赤 牛乳・はんぺん・高野豆腐・さば・たまご・とりにく・みそ			
赤 大根・長ねぎ・人参・ごぼう・しらたき		緑 しいたけ・かんぴょう・さやいんげん		緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・もやし・きゅうり		緑 長ねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん					
<b>6</b>	小 669 kcal 中 826 kcal	<b>7</b>	小 690 kcal 中 820 kcal	<b>8</b>	小 683 kcal 中 864 kcal	<b>9</b>	小 623 kcal 中 765 kcal	<b>10</b>	小 705 kcal 中 871 kcal		
・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁(大根、油揚げ) ・ オムレツのソースがけ ・ 肉じゃが		・ クリームスパゲティ ・ 野菜ジュース ・ 星型コロッケ		・ ビビンバ丼 ・ 牛乳 ・ みそ汁(玉ねぎ、わかめ)		・ スライスパン ・ 牛乳・チョコクリーム ・ 野菜スープ ・ ハンバーグのソースがけ ・ ナムル		・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁(白菜、生揚げ) ・ えびぎょうざ <小2、中高3ヶ> ・ チンジャオロース			
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		黄 スパゲティ・バター・じゃがいも・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま油		黄 パン・ごま・ごま油・クリーム		黄 ごはん・あぶら・ごま油・さとう・でんぷん・小麦粉			
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・たまご・ぶたにく・ひじき		赤 牛乳・ウインナー・えび・いか		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・わかめ・みそ		赤 牛乳・ハム・ハンバーグ		赤 牛乳・生揚げ・みそ・えび・ぎょうじ			
緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき・ほうれん草		緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ		緑 にんじん・もやし・こまつな・たまねぎ		緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン・もやし・きゅうり		緑 はくさい・たけのこ・ピーマン・にんじん・しいたけ			
<b>13</b>	小 623 kcal 中 777 kcal	<b>14</b>	小 626 kcal 中 732 kcal	<b>15</b>	小 761 kcal 中 930 kcal	<b>16</b>	小 626 kcal 中 774 kcal	<b>17</b>	小 568 kcal 中 703 kcal		
・ ごはん ・ふりかけ ・ 牛乳 ・ みそ汁(キャベツ、油揚げ) ・ ささみチーズフライ ・ 中華風サラダ		・ 醤油ラーメン ・ 牛乳 ・ 海藻サラダ ・ チーズドック		・ ポークカレー ・ 牛乳 ・ フルーツサラダ		・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁(大根、生揚げ) ・ 鮭香味揚げ ・ ごま和え		・ わかめごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物(たこボール) ・ 鶏肉の照り焼き ・ メンマ五目炒め			
黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごま油・あぶら・パン粉		黄 ラーメン・あぶら・小麦粉・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・生クリーム		黄 ごはん・天ぷら粉・ごま・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・あぶら			
赤 牛乳・油揚げ・みそ・ささみ・チーズ・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・なると・海藻・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・粉チーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・生揚げ・みそ・鮭・あおのり		赤 牛乳・わかめ・たこ・すりみ・とりにく・ウインナー			
緑 キャベツ・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 メンマ・長ねぎ・きゅうり・キャベツ		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 にんじん・だいこん・はくさい・もやし・チンゲン菜		緑 長ねぎ・しいたけ・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし			
<b>20</b>	<b>海の日</b>	<b>21</b>	小 642 kcal 中 804 kcal	<b>22</b>	小 714 kcal 中 867 kcal	<b>23</b>	小 602 kcal 中 735 kcal	<b>24</b>	小 650 kcal 中 795 kcal		
☆ 今月の食材 ☆ ・お米→風連町有機農業倶楽部 ・豆腐、しいたけ→名寄丘の学園 ・牛肉→名寄二子口畜産(地域振興のため)		・ とりめん ・ 牛乳 ・ ポテトと肉団子のケチャップ煮		・ 天丼 ・天丼のタレ ・ (いか、竹輪、なすび天) ・ 牛乳 ・ 豚汁 <small>※ご飯の上に天ぷらをのせ、タレをかけて食べましょう。</small>		・ バターパン ・ 牛乳 ・ クリームスープ ・ かぼちゃグラタン ・ もやしのカレー炒め		・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁(白菜、舞茸) ・ さんまみぞれ煮 ・ 豚肉と大根の煮物			
黄 冷麦・じゃがいも・あぶら・バター・さとう		黄 冷麦・じゃがいも・あぶら・バター・さとう		黄 ごはん・てんぷら粉・じゃがいも・あぶら		黄 パン・じゃがいも・バター・あぶら・小麦粉		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・小麦粉			
赤 牛乳・とりにく・なると・くだんご		赤 牛乳・とりにく・くわい・豆腐・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・くわい・豆腐・みそ		赤 牛乳・ウインナー・チーズ		赤 牛乳・みそ・さんま・ぶたにく・がんも			
緑 長ねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン		緑 長ねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン		緑 なすび・にんじん・だいこん・長ねぎ・玉ねぎ・ごぼう・突こんにゃく		緑 ほうれん草・たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・キャベツ・もやし		緑 白菜・舞茸・だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにゃく			

※献立は物資の都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

**夏バテを防ぐ・治すためには...**

バランスよく食べる。

とり過ぎ注意!

冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめにする。

23℃

冷房の設定温度に気をつける。

夏

**7月平均栄養価**

	小	中
たん白質	25.0g	30.0g
脂質	21.2g	24.7g
食塩相当量	2.9g	3.5g



2015年

# 8月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる 赤色の食品 血や肉になり、体をつくる 緑色の食品 体の調子をととのえる

月	火		水		木		金	
<b>生活リズムをととのえよう!</b> みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり朝ご飯をぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？ 	18	小 662 kcal 中 764 kcal	19	小 683 kcal 中 804 kcal	20	小 643 kcal 中 784 kcal	21	研究会のため給食なし
	赤 醤油野菜ラーメン 赤 牛乳 赤 南瓜 チーズコロッケ 赤 ミントマト 黄 ラーメン・油・パン粉		赤 豚丼 赤 牛乳 赤 ブロッコリーおかかのりあえ 黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま		赤 ごはん 赤 牛乳 赤 みそ汁(白菜、わかめ) 赤 さんま焼き魚 赤 ごぼうと牛肉の煮物 黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま		 しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。 	
	赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・のり・かつお節		赤 牛乳・わかめ・みそ・ぎゅうにく・さんま			
	緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・かぼちゃ・ミニトマト		緑 にんじん・たまねぎ・たけのこ・ごぼう・しらたき・ながねぎ・ブロッコリー		緑 はくさい・ごぼう・にんじん・たまねぎ・いんげん・しめじ・しらたき			

24	小 626 kcal 中 821 kcal	25	小 588 kcal 中 671 kcal	26	小 718 kcal 中 871 kcal	27	小 629 kcal 中 803 kcal	28	小 635 kcal 中 782 kcal
赤 ごはん 赤 牛乳 赤 みそ汁(大根、油揚げ) 赤 揚ぎょうざ(小2、中高3ヶ) 赤 豚キムチ炒め 黄 ごはん・あぶら・ぎょうざの皮 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひじき 緑 だいこん・はくさい・もやし・にら・たまねぎ・きやべつ・にんじん		赤 きつねうどん 赤 牛乳 赤 ひじきと枝豆のサラダ 赤 チーズ 黄 うどん・ドレッシング 赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム・ひじき・チーズ 緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・もやし・きゅうり・えだまめ		赤 夏野菜カレーライス 赤 牛乳 赤 メロン 黄 ごはん・じゃがいも・バター・ルウ 赤 牛乳・ぶたにく・粉チーズ 緑 にんじん・たまねぎ・ピーマン・なすび・メロン		赤 バターパン 赤 牛乳 赤 コーンポターージュ 赤 オムレツのソースがけ 赤 もやしとツナのあえもの 黄 パン・バター・ドレッシング・さとう 赤 牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・ツナ 緑 たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ・きゅうり・もやし		赤 ごはん 赤 牛乳 赤 お吸い物(はんぺん) 赤 さばの生姜煮 赤 鶏肉と大根の煮物 黄 ごはん・あぶら・さとう 赤 牛乳・はんぺん・さば・とりにく・がんも 緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにゃく・いんげん	

※献立は物資の都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

31	小 662 kcal 中 852 kcal
赤 ごはん 赤 牛乳 赤 豚汁 赤 ハンバーグのおろしソース 赤 中華風サラダ 黄 ごはん・さとう・じゃがいも・はるさめ 赤 牛乳・とうふ・みそ・ハンバーグ・ハム・たまご 緑 玉ねぎ・にんじん・大根・長ねぎ・きゅうり・ごぼう・みかん缶・突こんにゃく	

**夏野菜をたくさん食べよう**

**トマト**  
 花は？  
 真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

**きゅうり**  
 花は？

**とうもろこし**  
 花は？  
 糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

**なす**  
 花は？  
 鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

8月平均栄養価	
小	中
たん白質 26.4g	31.0g
脂質 20.6g	23.6g
食塩相当量 3.2g	3.7g

**かぼちゃ**

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

**えだまめ**

花は？

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

☆☆☆ 今月の食材について ☆☆☆

- ・メロン、ミニトマト → 鈴木農場 (西里)
- ・かぼちゃチーズコロッケ → 道の駅びふか
- ・豆腐、しいたけ → 名寄丘の学園
- ・お米 → 風連町有機生産組合
- ・牛肉 → 名寄ニチロ畜産 (地域振興のため)



2015年

# 9月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
<b>食欲の秋</b> です。 でも、食べ過ぎ ないでね。 		<b>1</b>	小 582 kcal 中 689 kcal	<b>2</b>	小 661 kcal 中 804 kcal	<b>3</b>	給食お休み	<b>4</b>	小 637 kcal 中 801 kcal														
			豚骨ラーメン 牛乳 ほうれん草と コーンの和え物 プリン 黄 ラーメン・さとう・ごま油 赤 牛乳・ぶた肉・ツナ 緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・もやし しいたけ・ほうれん草・コーン		中華丼 牛乳 野菜しゅうまい <1人2ケ> 黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ 赤 牛乳・ぶた肉・いか・えび・うずら卵 とうふ・すりみ 緑 しいたけ・たけのこ・にんじん はくさい・玉ねぎ・ピーマン				ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) チキンカツ 鮭と大根のみそ煮 黄 ごはん・あぶら・さとう・パン粉 赤 牛乳・はんぺん・ぶた挽肉・みそ とりにく 緑 長ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん さやいんげん														
	<b>7</b>	小 724 kcal 中 888 kcal	<b>8</b>	小 589 kcal 中 726 kcal	<b>9</b>	小 775 kcal 中 954 kcal	<b>10</b>	小 711 kcal 中 794 kcal	<b>11</b>	小 660 kcal 中 813 kcal													
		ごはん 牛乳 いもだんご汁 厚巻き卵ウインナー ひじきのごまネーズ和え 黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま じゃがいも・でんぶ 赤 牛乳・油揚げ・みそ・とりさきみ・ひじき 卵・ウインナー 緑 だいこん・長ねぎ・きやべつ・にんじん		とりめん 牛乳 白花豆コロッケ ミニフィッシュ カルシウムたっぷりの小魚です 黄 冷麦・あぶら・パン粉・アーモンド 赤 牛乳・とりにく・なると・花豆・小魚 緑 長ねぎ・人・にんじん・しいたけ		ビーフカレーライス 牛乳 フルーツの ヨーグルト和え 黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ バター・さとう 赤 牛乳・牛肉・粉チーズ・ヨーグルト 緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・黄桃缶 洋梨缶・りんご缶		スライスパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 チーズイン肉団子<1人2ケ> 海藻サラダ 黄 パン・バター・マカロニ 赤 牛乳・とり肉・肉団子・チーズ・海藻 緑 玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・バセリ きゅうり・キャベツ		ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、生揚げ) さんま焼き魚 豚肉と大根の煮物 黄 ごはん・あぶら・さとう 赤 牛乳・生揚げ・みそ・さんま・ぶた肉 がんと 緑 はくさい・だいこん・にんじん さやいんげん・こんにやく													
<b>14</b>	小 669 kcal 中 818 kcal	<b>15</b>	小 624 kcal 中 726 kcal	<b>16</b>	小 689 kcal 中 862 kcal	<b>17</b>	小 654 kcal 中 819 kcal	<b>18</b>	小 576 kcal 中 713 kcal														
	ごはん 牛乳 お吸い物(いかボール) 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ 黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・ぶた肉・ちくわ・いか・すりみ 緑 長ねぎ・しいたけ・たまねぎ・りんご キャベツ・にんじん		みそ野菜ラーメン 牛乳 ポテトチーズもち (いももちの中にチーズが入ってます) 黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも・でんぶ 赤 牛乳・ぶた肉・チーズ 緑 メンマ・玉ねぎ・キャベツ・もやし にんじん・ほうれん草		親子丼 牛乳 白菜のごまあえ 黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・とり肉・卵・なると・みそ 緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば たけのこ・はくさい・チンゲン菜・もやし		ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 骨ごとカレイ唐揚げ 肉じゃが 黄 ごはん・あぶら・さび・じゃがいも 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・カレイ ぶた肉・ひじき 緑 長ねぎ・にんじん・玉ねぎ・長ねぎ さやいんげん・しらたき		ゆかりごはん 牛乳 赤しその入ったご飯で 五目汁 鮭焼き魚 もやしとハムのあえもの 黄 ごはん・さといも・ドレッシング 赤 牛乳・とり肉・とうふ・ハム・鮭 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ もやし・きゅうり・ゆかり														
<b>21</b>	敬老の日	<b>22</b>	国民の休日	<b>23</b>	秋分の日	<b>24</b>	小 606 kcal 中 753 kcal	<b>25</b>	小 651 kcal 中 795 kcal														
<p>☆☆☆ 今月の食材について ☆☆☆</p> <p> 白菜、キャベツ → 鈴木農場(西里) 豆腐、しいたけ → 名寄丘の上学園 お米 → 風連町有機農業倶楽部 牛肉 → 名寄二チロ畜産(地域振興のため) ラーメン(24日のサラダ) → ハルユタカ(美深麺)</p> <p>早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、 生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。</p>																							
<b>28</b>	小 710 kcal 中 902 kcal	<b>29</b>	小 674 kcal 中 784 kcal	<b>30</b>	小 606 kcal 中 757 kcal	<p><b>実るほど頭を垂れる稲穂かな</b></p> <p>稲が実を熟すほど穂が垂れ下がるように、偉くなっても謙虚な気持ちを忘れてはいけないということ</p> <p>9月平均栄養価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>たん白質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小</td> <td>27.7g</td> <td>21.7g</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>32.4g</td> <td>24.7g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>							たん白質	脂質	食塩相当量	小	27.7g	21.7g	2.8g	中	32.4g	24.7g	3.3g
	たん白質	脂質	食塩相当量																				
小	27.7g	21.7g	2.8g																				
中	32.4g	24.7g	3.3g																				
	ごはん 牛乳 みそ汁(キャベツ、生揚げ) ハンバーグのソースがけ オイスターソース炒め 黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま油・でんぶ 赤 牛乳・生揚げ・みそ・ハンバーグ・牛肉 緑 キャベツ・にんじん・ピーマン・たけのこ チンゲン菜		カレーうどん 牛乳 ブロッコリーおかかマヨあえ ハスカップゼリー 黄 うどん・マヨネーズ・ごま・カレールウ 赤 牛乳・ぶた肉・油揚げ 緑 玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・まいたけ ブロッコリー		すき焼き丼 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 黄 ごはん・あぶら・さとう 赤 牛乳・ちくわ・焼き豆腐・わかめ・みそ 緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・たけのこ 長ねぎ・しらたき・だいこん		バターパン 牛乳 野菜スープ ラーメンサラダ タンドリーチキン 黄 パン・ラーメン・ごま・ドレッシング 赤 牛乳・とり肉・ハム・ヨーグルト 緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン きゅうり・キャベツ・キャベツ		ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、卵) さばのみそ煮 きんぴらごぼう 黄 ごはん・ごま・さとう・あぶら 赤 牛乳・ぶた肉・卵・みそ・さば・かつま 揚げ 緑 玉ねぎ・ごぼう・にんじん・しらたき さやいんげん														





2015年

# 10月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月	火	水	木	金							
<div style="text-align: center;"> <h2>旬の味覚を味わおう!</h2> <p>秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がとれる上に1年のうちで最もおいしく栄養価の高くなる時期のことです。この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>秋が旬の食べ物</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>さつまいも りんご</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>新米</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>くり</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>さんま</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>かき</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>まつたけ</p> </div> </div> </div>											
5	小 564 kcal 中 698 kcal	6	小 635 kcal 中 731 kcal	7	小 635 kcal 中 735 kcal	8	小 644 kcal 中 725 kcal	9	小 680 kcal 中 823 kcal	<p>1 給食お休み</p> <p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも(男爵) ⇒ 荒谷さん(吉野)</li> <li>・キャベツ、南瓜 ⇒ 鈴木農場(西里)</li> <li>・豆腐、しいたけ ⇒ 名寄丘の学園</li> <li>・お米 ⇒ 風連町有機生産組合</li> <li>・牛肉(9日) ⇒ 名寄ニチロ畜産</li> </ul> <p>2 小 611 kcal 中 741 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(キャベツ、舞茸)</li> <li>・チキンみそカツ</li> <li>・中華風サラダ</li> </ul> <p>黄 ごはん・春雨・さとう・あぶら・ごま油・パン粉</p> <p>赤 牛乳・みそ・ハム・とりにくたまご</p> <p>緑 キャベツ・まいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・さばのカレー煮</li> <li>・酢みそあえ</li> </ul> <p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう</p> <p>赤 牛乳・とりにく・生揚げ・みそ・さば・いか・わかめ</p> <p>緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ネギ・突こんにやく・きゅうり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩野菜ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・北あかりコロッケ</li> </ul> <p>道の駅びふかのコロッケです。</p> <p>黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら・パン粉</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると</p> <p>緑 メンマ・長ネギ・もやし・にんじん・玉ねぎ・はくさい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホイコーロー丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(もやし、油揚げ)</li> </ul> <p>※今日のキャベツは美深産です。(鈴木農場)</p> <p>黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぶ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ</p> <p>緑 キャベツ・ピーマン・長ネギ・もやし</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒糖スライスパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>・スパゲティサラダ</li> </ul> <p>黄 パン・黒糖・スパゲティ・マヨネーズ・ごま・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・わかめ・とりにく・ハム・たまご</p> <p>緑 玉ねぎ・長ネギ・ホールコーン・きゅうり・みかん缶</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(白菜、生揚げ)</li> <li>・さんま焼き魚</li> <li>・牛肉と大根の煮物</li> </ul> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・生揚げ・みそ・さんま・ぎゅうりく</p> <p>緑 白菜・だいこん・にんじん・しらたき・しいたけ・さやいんげん</p>							
12	体育の日	13	小 680 kcal 中 831 kcal	14	小 772 kcal 中 950 kcal	15	小 640 kcal 中 776 kcal	16	小 618 kcal 中 747 kcal		
<p>10月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たん白質 25.3g 29.7g</p> <p>脂質 20.8g 23.6g</p> <p>食塩相当量 2.9 3.4g</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・ポテトと肉団子のケチャップ煮</li> </ul> <p>黄 うどん・じゃがいも・さとう・バター</p> <p>赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・なると・くだんご</p> <p>緑 長ネギ・ごぼう・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツの生クリームあえ</li> </ul> <p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・とりにく・生クリーム</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・貴桃缶・パイナップル・洋なし缶・りんご缶</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>・鮭の香味揚げ</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> </ul> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう・天ぷら粉</p> <p>赤 牛乳・油揚げ・鮭・青のり・ぶたにく・さつまあげ・ひじき</p> <p>緑 はくさい・切り干し大根・にんじん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・お吸い物(えびボール)</li> <li>・ほうれん草オムレツ</li> <li>・ハムのマリネ</li> </ul> <p>黄 ごはん・さとう・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・えび・すりみ・たまご・ハム・わかめ</p> <p>緑 長ネギ・しいたけ・ほうれん草・キャベツ・レタス</p>						
19	小 675 kcal 中 730 kcal	20	小 718 kcal 中 837 kcal	21	小 670 kcal 中 825 kcal	22	小 649 kcal 中 820 kcal	23	小 630 kcal 中 796 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(玉ねぎ、わかめ)</li> <li>・もち米コロッケ</li> <li>・さつまいもとひじきの煮物</li> </ul> <p>黄 ごはん・さつまいも・あぶら・パン粉・さとう</p> <p>赤 牛乳・わかめ・みそ・すりみ・とりにく・ひじき・油揚げ</p> <p>緑 玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・突こんにやく</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティミートソース</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・クレープ</li> </ul> <p>黄 スパゲティ・バター</p> <p>赤 牛乳・ひき肉・チーズ</p> <p>緑 玉ねぎ・にんじん・まいたけ・パセリ・長ネギ・はくさい・ホールコーン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すしごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(豆腐、油揚げ)</li> <li>・五目煮</li> <li>・チーズ</li> </ul> <p>黄 ごはん・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ・チーズ</p> <p>緑 長ネギ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・さやいんげん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バターパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・かぼちゃのクリーム煮</li> <li>・ウインナー&lt;小2、中高3本&gt;</li> <li>・ササミと野菜のごま風味サラダ</li> </ul> <p>黄 パン・バター・さとう・ドレッシング・ごま</p> <p>赤 牛乳・ウインナー・鶏ささみ</p> <p>緑 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・プロコグリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・いもだんご汁</li> <li>・イナダ生姜醤油フライ</li> <li>・白菜のなめ茸あえ</li> </ul> <p>黄 ごはん・パン粉・あぶら・じゃがいも</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・イナダ・のり</p> <p>緑 だいこん・長ネギ・ほうれん草・はくさい・なめ茸</p>							
26	給食お休み	27	小 550 kcal 中 662 kcal	28	小 719 kcal 中 909 kcal	29	小 651 kcal 中 795 kcal	30	小 644 kcal 中 798 kcal		
<p>美深の食材が登場します</p> <p>むつみ食堂</p> <p>味噌</p> <p>羽田野さん</p> <p>鈴木さん</p> <p>荒谷さん</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ひじきと枝豆のサラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> <p>黄 ラーメン・さとう・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム・ひじき・ヨーグルト</p> <p>緑 めんま・長ネギ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プルコギ丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・卵とコーンのスープ</li> </ul> <p>※今日の牛肉は美深産です。(肉のはたの)</p> <p>黄 ごはん・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぎゅうりく・みそ・たまご</p> <p>緑 玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・ホールコーン・パセリ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(なめこ、生揚げ)</li> <li>・ハンバーグのおろしソース</li> <li>・キャベツの油炒め</li> </ul> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・生揚げ・みそ・ハンバーグ・さつまあげ</p> <p>緑 なめこ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(大根、わかめ)</li> <li>・えびぎょうざ&lt;小2、中高3ヶ&gt;</li> <li>・豆腐のオイスターソース煮</li> </ul> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ</p> <p>赤 牛乳・わかめ・みそ・えび・ぶたにく・焼き豆腐</p> <p>緑 だいこん・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ</p>						



2015年

# 11月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
2	小 637 kcal 中 796 kcal	3	文化の日	4	小 573 kcal 中 693 kcal	5	小 662 kcal 中 843 kcal	6	小 673 kcal 中 817 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、油揚げ)</li> <li>ホキフライ</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<p>秋はおいしい物がたくさんでまわります。でも、食べ過ぎないようにしましょう!</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>五目チャーハン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ラ・フランスゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>春巻き</li> <li>白菜のかつお和え</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、わかめ)</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>ひじきのごまネーズ和え</li> </ul>			
黄	ごはん・あぶら・さとう・小麦粉・パン粉	黄	ごはん・あぶら	黄	ごはん・あぶら	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん・春巻きの皮	黄	ごはん・さとう・ごま・マヨネーズ		
赤	牛乳・とうふ・油揚げ・みそ・ホキ・ぶたにく・がんも	赤	牛乳・とりにく・ヨーグルト・焼き豚	赤	牛乳・とりにく・ヨーグルト・焼き豚	赤	牛乳・焼きとうふ・ぶたひきにく・みそ・焼きちくわ・かつおぶし	赤	牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・とりさき・み・ひじき		
緑	長ねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにやく	緑	にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン・たけのこ・しいたけ	緑	にんじん・玉ねぎ・はくさい・コーン・たけのこ・しいたけ	緑	にんじん・玉ねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・はくさい・キャベツ	緑	玉ねぎ・キャベツ・にんじん		
9	小 629 kcal 中 781 kcal	10	小 668 kcal 中 800 kcal	11	小 791 kcal 中 979 kcal	12	小 644 kcal 中 747 kcal	13	小 612 kcal 中 782 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>鶏肉とごぼうのみそ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>たこ焼き&lt;小3、中高4ヶ&gt;</li> <li>マヨ&amp;ソース</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>ほうれん草のクリームスープ</li> <li>ハンバーグのソースがけ</li> <li>もやしとツナの和えもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、舞茸)</li> <li>いかのカレー味フライ</li> <li>大豆とひじきの煮物</li> </ul>			
黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ラーメン・あぶら・マヨネーズ・小麦粉	黄	ごはん・あぶら・じゃがいも・さとう	黄	パン・じゃがいも・さとう・ドレッシング	黄	ごはん・さとう・あぶら・小麦粉・パン粉		
赤	牛乳・はんぺん・いわし・とりにく	赤	牛乳・ぶたにく・たこ	赤	牛乳・ぎゅうにく・ヨーグルト	赤	牛乳・ハンバーグ・ツナ	赤	牛乳・みそ・とりにく・だいず・いか・さつまあげ・ひじき		
緑	長ねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・しらたき・しめじ・さやいんげん	緑	メンマ・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれん草	緑	にんじん・玉ねぎ・まいりけ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり	緑	はくさい・まいりけ・にんじん・ごぼう・しらたき・さやいんげん		
16	小 629 kcal 中 778 kcal	17	小 736 kcal 中 866 kcal	18	小 669 kcal 中 832 kcal	19	小 639 kcal 中 776 kcal	20	小 681 kcal 中 838 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(いかボール)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>クリームスパゲティ</li> <li>野菜ジュース</li> <li>お豆とかぼちゃのコロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とコーンの和えもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(キャベツ、生揚げ)</li> <li>肉しゅうまい&lt;1人2こ&gt;</li> <li>春雨サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> <li>さんま焼き魚</li> <li>肉じゃが</li> </ul>			
黄	ごはん・さとう・マヨネーズ	黄	スパゲティ・バター・あぶら・小麦粉・パン粉	黄	ごはん・あぶら・さとう・ドレッシング	黄	ごはん・さとう・はるさめ・ごまあぶら	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		
赤	牛乳・いか・すりみ・さば・みそ・ちくわ	赤	牛乳・ウインナー・えび・いか・くらまめ・だいず	赤	牛乳・とりにく・たまご・なると・ハム	赤	牛乳・わかめ・生揚げ・みそ・肉・ハム・たまご	赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・ぶたにく・ひじき		
緑	長ねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・キャベツ	緑	玉ねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・かぼちゃ	緑	にんじん・玉ねぎ・しいりけ・たけのこ・みつば・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン	緑	キャベツ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑	だいこん・にんじん・玉ねぎ・しらたき・さやいんげん		
23	勤労感謝の日	24	小 554 kcal 中 658 kcal	25	小 644 kcal 中 795 kcal	26	小 648 kcal 中 757 kcal	27	小 722 kcal 中 876 kcal		
<p>11月平均栄養価</p> <p>たん白質 26.0g 30.3g 脂質 21.8g 24.6g 食塩相当量 2.6g 3.1g</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>魚介豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーの おかかマヨ和え</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードカレー</li> <li>牛乳</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>ベーコンチーズオムレツ</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>南瓜だんご汁</li> <li>骨ごとカレイ唐揚げ</li> <li>チンジャオロース</li> </ul>			
		黄	ラーメン・ごま・マヨネーズ	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー・ウ・ドレッシング	黄	パン・ジャム・さとう・ごま・ごまあぶら・バター	黄	ごはん・あぶら・さとう・でんぶん		
		赤	牛乳・ぶたにく・かつおぶし	赤	牛乳・えび・いか・あさり・かいそう	赤	牛乳・卵・ベーコン・チーズ・ハム	赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・カレイ・ぎゅうにく		
		緑	メンマ・長ねぎ・にんじん・しいたけ・ブロッコリー	緑	にんじん・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ	緑	コーン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・もやし・ほうれん草	緑	だいこん・長ねぎ・かぼちゃ・たけのこ・ピーマン・にんじん・チンゲンサイ		
30	小 652 kcal 中 762 kcal	<p>※献立は物資の都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">  <p>11月8日は いい歯の日</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <h2>歯を大切にしていますか?</h2> <p>こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!</p>  <p>あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き</p> </div> <div style="width: 25%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆☆ 今月の食材 ☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいも ⇒ 荒谷さん(吉野)</li> <li>・作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> <li>・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>・牛肉 ⇒ 名寄二子口畜産</li> <li>・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</li> </ul> </div> </div>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、生揚げ)</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>											
黄	ごはん・あぶら・さとう										
赤	牛乳・なまあげ・みそ・鮭・ぶたひきにく・さつまあげ										
緑	たまねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん										



2015年

# 12月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる				
月	火			水			木			金				
12月平均栄養価 小 中 たん白質 27.1g 31.8g 脂質 22.2g 25.2g 食塩相当量 2.9g 3.4g 	1	小 607 kcal 中 746 kcal	2	小 692 kcal 中 886 kcal	3	小 665 kcal 中 803 kcal	4	小 648 kcal 中 793 kcal						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>えびぎょうざ(小2、中高3ヶ)</li> <li>みかん</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ丼</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)</li> <li>和風ポークピカタ</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>おかかささま</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul>				
	黄 ラーメン・あぶら・ぎょうざの皮			黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら・じゃがいも・でんぶ			黄 ごはん・パン粉・さとう・ドレッシング			黄 ごはん・あぶら・さとう				
	赤 牛乳・ぶたにくになるとえび			赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ			赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ハム・ひじき			赤 牛乳・はんぺん・あぶらあげ・ぎょうざ・く・ひじき・さんま				
	緑 メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・玉ねぎ・はくさい・みかん			緑 にんじん・もやし・こまつな・だいこん・長ねぎ			緑 玉ねぎ・長ねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・枝豆			緑 長ねぎ・しいたけ・切り干しだいこん・にんじん				
7	小 644 kcal 中 739 kcal	8	小 704 kcal 中 798 kcal	9	小 727 kcal 中 879 kcal	10	小 648 kcal 中 768 kcal	11	小 631 kcal 中 722 kcal					
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>チカフライ&lt;1人2本&gt;</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>サイコロサラダ</li> <li>プリン</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>ミートかぼちゃ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン <small>モッツアレラチーズが入ってます</small></li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>イタリアン豆腐</li> <li>チーズイン肉団子&lt;1人2ヶ&gt;</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・ふりかけ</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、なめこ)</li> <li>さばの生姜煮</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		
黄 ごはん・あぶら・じゃがいも			黄 ラーメン・あぶら・さつまいも・マヨネーズ			黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ・パン粉			黄 パン・さとう・あぶら・でんぶ			黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら		
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・チカ・のり			赤 牛乳・ぶたにく・とちや・チーズ			赤 牛乳・ぶたにく・いか・えびうずらたまご・ひき肉			赤 牛乳・ウインナー・焼き豆腐・モッツアレラチーズ・肉団子			赤 牛乳・みそ・さば・ハム・たまご		
緑 人参・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・ホウレン草・白菜・なめ茸			緑 メンマ・長ねぎ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・きゅうり・コーン・グリーンピース			緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・玉ねぎ・はくさい・ピーマン・かぼちゃ			緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン・玉ねぎ・しめじ・枝豆			緑 はくさい・なめこ・きゅうり・にんじん・みかん缶		
14	小 676 kcal 中 823 kcal	15	小 584 kcal 中 691 kcal	16	小 738 kcal 中 916 kcal	17	小 691 kcal 中 847 kcal	18	小 733 kcal 中 939 kcal					
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ねぎ)</li> <li>チキンみそカツ</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜のごま風味サラダ</li> <li>チーズ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>さんま焼き魚</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそおでん</li> <li>春巻き</li> <li>みかん</li> </ul>		
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・パン粉			黄 ラーメン・ごま・ドレッシング			黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・ルウ			黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま・マヨネーズ			黄 ごはん・さとう・あぶら・春巻の皮		
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さつまあげ			赤 牛乳・ぶたにく・ササミ・チーズ			赤 牛乳・ぶたにく・粉チーズ			赤 牛乳・とり・く・なまあげ・みそ・さんま			赤 牛乳・わかめ・がんも・ちくわ・うずらたまご・いか・にくだんご		
緑 長ねぎ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき			緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー			緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶			緑 ごぼう・にんじん・大根・突こんにやく・長ねぎ・ほうれん草・キャベツ・もやし			緑 だいこん・にんじん・突こんにやく・みかん		
21	小 688 kcal 中 835 kcal	22	小 655 kcal 中 727 kcal	23	天皇誕生日	24	小 688 kcal 中 758 kcal	25	小 689 kcal 中 881 kcal					
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、生揚げ)</li> <li>鮭香味揚げ</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳・苺&amp;マーガリン</li> <li>南瓜のクリーム煮</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 今月の食材 ☆</li> <li>南瓜 ⇒ 鈴木農場(西里)</li> <li>じゃがいも ⇒ 荒谷さん(吉野)</li> <li>モッツアレラチーズ ⇒ チーズ工房羊飼(仁宇布)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>牛乳</li> <li>豆腐ハンバーグのソースがけ</li> <li>クリスマスケーキ</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>ほうれん草とコーンの和えもの</li> </ul>		
黄 ごはん・あぶら・さとう・さつまいも・天ぷら粉・ごま			黄 パン・バター・さとう・マーガリン			黄 豆腐・椎茸 ⇒ 名寄丘の学園			黄 うどん・さとう・パン粉・ケーキ			黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら		
赤 牛乳・生揚げ・みそ・鮭・あおのり・とりにくひじき・さつまあげ			赤 牛乳・とりにく・かいそう			赤 お米 ⇒ 風連町有機生産組合			赤 牛乳・なると・あぶらあげ・とうふ			赤 牛乳・ぎょうざ・ちくわ・焼き豆腐・ツナ		
緑 はくさい・にんじん・突こんにやく・いんげん			緑 かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・きゅうり・キャベツ			赤 牛肉 ⇒ 名寄二チ口畜産			緑 たまねぎ・にんじん・長ねぎ・しいたけ			緑 たまねぎ・竹の子・しいたけ・しらたき・長ねぎ・ほうれん草・もやし・コーン		

※献立は物資の都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。

12月22日は  
冬至(とうじ)



冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせませすように、という願いが込められています。







2016年

# 1月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる				
月		火		水		木		金						
<p>今年も一年がんばるぞ</p> <p>1月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たん白質 27.5g 31.9g</p> <p>脂 質 20.6g 23.2g</p> <p>食塩相当量 2.6g 3.1g</p>	19	小 607 kcal	中 741 kcal	20	小 735 kcal	中 913 kcal	21	小 634 kcal	中 778 kcal	22	小 669 kcal	中 773 kcal		
	黄	ラーメン・あぶら・ドレッシング		黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・カレールウ		黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま		黄	ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ごま			
	赤	牛乳・ぶたにく・ハム・みそ		赤	牛乳・とりにく・プレーンヨーグルト		赤	牛乳・わかめ・はんぺん・ぶたにく・あぶらあげ		赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・カレー・ハム			
	緑	メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・レタス・キャベツ・みかん		緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき		緑	にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・ほうれん草・もやし			
25	小 677 kcal	中 869 kcal	26	小 690 kcal	中 760 kcal	27	小 701 kcal	中 858 kcal	28	小 638 kcal	中 722 kcal	29	小 657 kcal	中 814 kcal
黄	ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄	うどん・あぶら・パン粉		黄	ごはん・さとう・あぶら		黄	パン・スパゲティ・さとう・マヨネーズ		黄	ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら	
赤	牛乳・生揚げ・みそ・ハンバーグ・とりささみ・ひじき		赤	牛乳・ぶたにく・なると・あぶらあげ・チーズ		赤	牛乳・とりにく・たまご・なると・みそ・わかめ		赤	牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム・たまご		赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひじき	
緑	玉ねぎ・キャベツ・にんじん		緑	長ねぎ・しいたけ・ごぼう・かぼちゃ・みかん		緑	にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・はくさい		緑	にんじん・長ねぎ・はくさい・きゅうり・みかん缶		緑	だいこん・にんじん・たまねぎ・しらたき・さやいんげん	

## あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。学校給食もようやく軌道にのってきました。今年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、どうぞよろしく願いいたします。

- ☆☆ 今月の食材 ☆☆
- ・南瓜チーズコロッケ⇒道の駅びふか
  - ・豆腐、椎茸⇒名寄町の学園
  - ・お米⇒風連町有機農業倶楽部
  - ・きゃべつ⇒雪中貯蔵きゃべつ研究会(紋穂内)

## 全国学校給食週間 1月24日～30日

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってくることのできない子どもたちへ昼食をだしたのが学校給食の始まりとされています。昭和16年に太平洋戦争が起り、徐々に食料不足となり一時中断されました。戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ラ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

### 給食の移り変わり



米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。



パン・ミルク・おかずが基本で脱脂粉乳や小麦粉などを使っていました。



バランスの良い食事のお手本となるよう”教材”としての役割も担っています。



2016年

# 2月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる											
月		火		水		木		金													
1	小 593 kcal 中 691 kcal	2	小 572 kcal 中 679 kcal	3	小 702 kcal 中 871 kcal	4	小 606 kcal 中 793 kcal	5	小 614 kcal 中 702 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>鶏肉の塩こじ焼き</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ささみと野菜のごま風味サラダ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー野菜丼</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>節分豆</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>肉ぎょうざ&lt;小2、中高3ヶ&gt;</li> <li>もやしとハムのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ねぎ)</li> <li>鮭のごまみそかけ</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> </ul>													
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら・でんぶ		黄 ごはん・じゃがいも・小麦粉		黄 ごはん・小麦粉・でんぶ・あぶら・さとう・ごま													
赤 牛乳・油揚げ・みそ・とりにく・ぶたにく・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりささみ・ヨーグルト		赤 牛乳・焼きとうふ・豚ひきにく・みそ・たまご		赤 牛乳・鶏肉・生揚げ・豚ひきにく・ハム		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・鮭・のり・わかめ													
緑 はくさい・切り干し大根・にんじん		緑 メンマ・ながねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・突こん・にやく・長ねぎ・もやし・きゅうり		緑 長ねぎ・ほうれん草・はくさい・なめ茸													
8	小 725 kcal 中 884 kcal	9	小 652 kcal 中 748 kcal	10	小 621 kcal 中 732 kcal	11	建国記念の日	12	小 747 kcal 中 919 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、生揚げ)</li> <li>おかかさんま</li> <li>牛肉のオイスターソース炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ハート型コロッケ</li> <li>チーズ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>オムレツのソースがけ</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☆☆ 今月の食材 ☆☆</li> <li>豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園</li> <li>お米⇒風連町有機生産組合</li> <li>牛肉 ⇒ ミナミランチ</li> <li>ハンバーグ ⇒ 肉のはたの</li> <li>モッツアレラチーズ</li> <li>⇒ チーズ工房羊飼(仁宇布)</li> <li>きゃべつ ⇒ 雪中貯蔵きゃべつ研究会(紋穂内)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		※カレーにモッツアレラチーズが入ってます。											
黄 ごはん・ごまあぶら・ごま・さとう・でんぶ		黄 ラーメン・あぶら・さつまいも		黄 パン・黒砂糖・バター・さとう				黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう													
赤 牛乳・なまあげ・みそ・さんま・ぎゅうりく		赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ		赤 牛乳・たまご・かいそう				赤 牛乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト													
緑 だいこん・たけのこ・ピーマン・にんじん・しいたけ		緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい		緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・きゅうり・きゃべつ				緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶													
15	小 661 kcal 中 809 kcal	16	小 644 kcal 中 763 kcal	17	小 700 kcal 中 845 kcal	18	小 670 kcal 中 810 kcal	19	小 597 kcal 中 697 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(キャベツ、油揚げ)</li> <li>いわしの梅煮(1人2尾)</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>ハスカップゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>野菜のナムル</li> <li>※すき焼き丼の牛肉は美深のミナミランチ産です。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>鮭の生姜醤油焼き</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ストロベリージョア</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>いかフリッター</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>													
黄 ごはん・あぶら・さとう・さつまいも		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・ごま		黄 あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま													
赤 牛乳・あぶらあげ・いわし・とりにく・ひじき・さつまあげ・みそ		赤 牛乳・豚ひきにく・粉チーズ		赤 牛乳・ぎゅうりく・焼くわ・焼とうふ・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・焼くわ		赤 ジョア・はんぺん・いか・ぶたにく													
緑 きゃべつ・にんじん・突こん・にやく・さやいんげん		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ながねぎ・はくさい・コーン		緑 にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・しらたき・ほうれん草・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゃべつ		緑 長ねぎ・しいたけ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にやく・きゃべつ・もやし													
22	小 664 kcal 中 840 kcal	23	小 647 kcal 中 754 kcal	24	小 754 kcal 中 916 kcal	25	小 632 kcal 中 776 kcal	26	小 682 kcal 中 792 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、生揚げ)</li> <li>ハンバーグステーキ</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーの</li> <li>おかかマヨあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>すしごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> <li>五目煮</li> <li>みかんクレープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>白菜と肉団子のクリーム煮</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>もやしのカレー炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、なめこ)</li> <li>さばの照り煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>													
黄 ごはん・さとう・ドレッシング		黄 うどん・カレー・ルウ・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・でんぶ・あぶら・さとう		黄 パン・バター・ごま・ごま油・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう													
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ		赤 牛乳・肉団子・とりにく・ウインナー		赤 牛乳・みそ・さば・ぶたにく・がんも													
緑 たまねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ		緑 たまねぎ・にんじん・ながねぎ・まいたけ・ブロッコリー		緑 大根・長ねぎ・人参・ごぼう・しいたけ・かんぼう・さやいんげん・しらたき		緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・きゃべつ・もやし		緑 はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・こんじやく・さやいんげん													
29	小 638 kcal 中 730 kcal	※献立は物資の都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> <li>ササミチーズフライ</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<h2>大豆.....</h2> <p>昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。それで豆の当て字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内」と言って豆をまきます。大豆は「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多くふくまれています。その他、ビタミン、ミネラル大豆はそのままでは消化が悪いので煮たり、加工したりして食べられています。</p>																			
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・はるさめ																					
赤 牛乳・わかめ・みそ・ささみ・チーズ・たまご・ハム																					
緑 だいこん・にんじん・きゅうり・みかん缶		<table border="1"> <tr> <td colspan="2">2月平均栄養価</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質 26.4g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質 20.6g</td> <td>23.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 3.1g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>										2月平均栄養価		小	中	たん白質 26.4g	30.8g	脂質 20.6g	23.2g	食塩相当量 3.1g	3.6g
2月平均栄養価																					
小	中																				
たん白質 26.4g	30.8g																				
脂質 20.6g	23.2g																				
食塩相当量 3.1g	3.6g																				



2016年

# 3月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる 赤色の食品 血や肉になり、体をつくる 緑色の食品 体の調子をととのえる

月		火		水		木		金	
寒さの中にも、春の気配を感じる頃となりました。新年度を健康に過ごせるよう規則正しい生活を心がけましょう。		1	小 684 kcal 中 847 kcal	2	小 792 kcal 中 986 kcal	3	小 702 kcal 中 847 kcal	4	小 534 kcal 中 663 kcal
		黄	冷麦・じゃがいも・バター・さとう・アーモンド	黄	ごはん・さとう・ごまあぶら・じゃがいも・でんぶん	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら
		赤	牛乳・とりにく・なると・にくだんご・小魚	赤	牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・ぎゅうにく・いか・すりみ・さば・みそ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ツナ
		緑	ながねぎ・にんじん・しいたけ・たまねぎ・ピーマン	緑	にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ	緑	ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん・しらたき	緑	だいこん・ほうれん草・もやし・にんじん・コーン
7	小 671 kcal 中 821 kcal	8	小 714 kcal 中 814 kcal	9	小 756 kcal 中 924 kcal	10	小 693 kcal 中 815 kcal	11	小 660 kcal 中 832 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ねぎ)</li> <li>オムレツのソースがけ</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>京風しゅうまい(1人2ヶ)</li> <li>チーズドック</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カツカレー (カツは小1、中高2ヶです)</li> <li>牛乳</li> <li>はっさく ※ごはんの上にカツをのせて、カレーをかけて食べましょう。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳・チョコクリーム</li> <li>かぼちゃのクリーム煮</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、生揚げ)</li> <li>えびフライ</li> <li>肉じゃが</li> </ul>	
黄 ごはん・ごま・さとう・マヨネーズ		黄 ラーメン・あぶら・小麦粉		黄 ごはん・じゃがいも・カレールー・あぶら・パン粉		黄 パン・バター・ごま・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・パン粉・あぶら・さとう	
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・たまご・ベーコン・チーズ・さきみ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・すりみ・チーズ		赤 牛乳・ベーコン・ぶたヒレ肉・チーズ		赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム		赤 牛乳・なまあげ・みそ・えび・ぶたにく	
緑 ながねぎ・きやべつ・にんじん		緑 たまねぎ・メンマ・もやし・ほうれん草		緑 たまねぎ・にんじん・はっさく		緑 かぼちゃ・たまねぎ・ハセリ・ほうれん草・ハセリ・にんじん・もやし		緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・いんげん・しらたき	
14	小 606 kcal 中 779 kcal	15	小 701 kcal 中 799 kcal	16	小 626 kcal 中 780 kcal	17	小 654 kcal 中 801 kcal	18	小 673 kcal 中 771 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>ハンバーグのおろしソース</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>男爵コロッケ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、なめこ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>えびぎょうざ(小2、中高3ヶ)</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>鮭の香味揚げ</li> <li>もやしとツナの和え物</li> </ul>	
黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら		黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら・パン粉		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん		黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・小麦粉		黄 ごはん・じゃがいも・天ぷら粉・ごま・ドレッシング	
赤 牛乳・はんぺん・ハンバーグ・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・とうふ・みそ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・えび・ぶたにく・さつまあげ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・鮭・あおのり・ツナ	
緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・もやし・しいたけ		緑 たまねぎ・にんじん・しいたけ・はくさい・しいたけのこ・ピーマン・なめこ		緑 はくさい・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき		緑 にんじん・玉ねぎ・ながねぎ・大根・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり	
21	振替休日	22	小 619 kcal 中 732 kcal	23	小 759 kcal 中 934 kcal	※献立は物資の都合により変更する場合がありますので予めご了承ください。			
3月平均栄養価 小 中 たん白質 27.5g 32.0g 脂質 21.0g 24.3g 食塩相当量 2.9g 3.5g		<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>☆☆☆ 今月の食材 ☆☆☆</li> <li>豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</li> <li>男爵コロッケ ⇒ 道の駅びふか</li> <li>牛肉 ⇒ 肉のはたの</li> <li>きやべつ ⇒ 雪中貯蔵きやべつ研究会(紋穂内)</li> <li>モッツアレラチーズ ⇒ チーズ工房羊飼(仁宇布)</li> <li>作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> </ul>			
		黄 うどん・あぶら・さとう・でんぶん		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・生クリーム					
		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ぎゅうにく・焼きとうふ		赤 牛乳・ぶたにく・ヨーグルト					
		緑 長ねぎ・しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・オレンジ		緑 たまねぎ・にんじん・しいたけ・みかん缶・黄桃缶・洋なし缶・りんご缶					



5月から始まった学校給食、不安いっぱいでのスタートでしたが皆さんに支えられながら無事に今年度を終えることができそうです。ありがとうございます。食育は、子どもたちが生きていくために、基盤となるものです。「食」とは「人」+「良」と書きます。人を良くするものが食なのです。あらゆる食べ物の命をいただき、そして生きていくことのすばらしさを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。これからも安全・安心な給食を目指してまいりますのでよろしくお願い致します。