



2016年

# 4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><b>ご入学・ご進級</b> おめでとうございます！</p> <p>新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。楽しい学校生活を送るためには、健康第一！特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。</p>				6	小 814 kcal 中 967 kcal	7	小 717 kcal 中 836 kcal	8	小 625 kcal 中 720 kcal												
				<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグカレー</li> <li>牛乳</li> <li>海藻サラダ</li> </ul> <p>※ハンバーグはミナミランチのひき肉を使って手作りました。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、なめこ)</li> <li>さんまの生姜煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</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>チキンカツ</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>													
				黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・パン粉		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・パン粉・さとう・ドレッシング・ごま													
				赤 牛乳・ベーコン・牛ひき肉・豚ひき肉・たまご・海藻		赤 牛乳・とうふ・みそ・さんま・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・はんぺん・とりにく・ハム・ひじき													
緑 にんじん・たまねぎ・きゅうり・きゃべつ		緑 なめこ・ながねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにやく		緑 長ねぎ・しいたけ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ																	
11	小 736 kcal 中 896 kcal	12	小 582 kcal 中 687 kcal	13	小 719 kcal 中 909 kcal	14	小 608 kcal 中 752 kcal	15	小 605 kcal 中 702 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそおでん</li> <li>春巻き</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜の ごま風味サラダ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ブルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>肉団子(小2、中高3ケ)</li> <li>スパゲティサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>もやしとツナの和え物</li> </ul>													
黄 ごはん・さとう・あぶら・こむぎこ		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		黄 パン・スパゲティ・マヨネーズ・さとう・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・ドレッシング													
赤 牛乳・がんも・すりみ・うずらたまご・いかにくだんご・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・とりさきみ・ヨーグルト		赤 牛乳・ぎゅうにく・みそ・たまご		赤 牛乳・にくだんご・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ツナ													
緑 だいこん・にんじん・こんにやく・たけのこ・きゃべつ・オレンジ		緑 メンマ・長ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・プロッコリー		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・コーン・パセリ		緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・こんにやく・もやし・きゅうり													
18	小 613 kcal 中 805 kcal	19	小 750 kcal 中 865 kcal	20	小 714 kcal 中 845 kcal	21	小 629 kcal 中 746 kcal	22	小 690 kcal 中 911 kcal												
<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>焼きようざ(小2、中高3ケ)</li> <li>切り干し大根の油炒め</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>かぼちゃチーズコロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> <li>ハスカップゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>さばのみそ煮</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(豆腐、長ねぎ)</li> <li>ハンバーグのおろしソース</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>													
黄 ごはん・あぶら・さとう・こむぎこ		黄 スパゲティ・バター・パン粉・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・みそ		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・さつまいも・さとう・あぶら													
赤 牛乳・みそ・ぶたひきにく・ぎゅうにく・さつまあげ・ひじき		赤 ウインナー・いかにえび・チーズ		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・みそ・あぶらあげ		赤 牛乳・わかめ・とりにく・なまあげ・さば・みそ・ハム		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・ハンバーグ・とりにく・ひじき・さつまあげ・みそ													
緑 はくさい・まいたけ・切り干しだいこん・にんじん		緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにやく・ながねぎ・ほうれん草・もやし		緑 ながねぎ・にんじん・突こんにやく・さやいんげん													
25	小 681 kcal 中 838 kcal	26	小 622 kcal 中 718 kcal	27	小 735 kcal 中 913 kcal	28	小 716 kcal 中 867 kcal	29	昭和の日												
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃ団子汁</li> <li>骨ごとカレイの唐揚げ</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>オムレツのソースかけ</li> <li>ミルクメイイチゴ</li> </ul> <p>牛乳に入れてね。</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 ヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>イタリアン豆腐</li> </ul>		<p>4月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.9g</td> <td>31.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.4g</td> <td>24.6g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	26.9g	31.5g	脂質	21.4g	24.6g	食塩相当量	3.0g	3.5g
	小	中																			
たん白質	26.9g	31.5g																			
脂質	21.4g	24.6g																			
食塩相当量	3.0g	3.5g																			
黄 ごはん・じゃがいも・でんぶん・あぶら・マヨネーズ		黄 ラーメン・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー・さとう		黄 パン・くるごとう・バター・ごまあぶら・でんぶん															
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・カレイ・ちくわ		赤 牛乳・なると・たまご・ベーコン・チーズ		赤 牛乳・とりにく・モッツアレラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・わかめ・とりにく・ウインナー・焼きごとう・クリームチーズ															
緑 だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゃべつ・にんじん		緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋なし缶・りんご缶		緑 はくさい・ながねぎ・コーン・たまねぎ・にんじん・えだまめ															

## 早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝早起きをして朝ごはんを食べていますか？栄養バランスのよい朝ごはんを食べることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。もう一度、毎日の食生活を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



★今月の食材★

- ・じゃがいも ⇒ 荒谷さん(吉野)
- ・南瓜チーズコロッケ ⇒ 道の駅びふか
- ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園
- ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合
- ・クリームチーズ ⇒ きた牛舎
- ・モッツアレラチーズ ⇒ チーズ工房羊飼い
- ・作りみそ ⇒ むつみ食堂



2016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		体の調子をとのえる									
月		火		水		木		金											
2	小 665 kcal 中 820 kcal	3	憲法記念日	4	みどりの日	5	子どもの日	6	小 639 kcal 中 791 kcal										
<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>さばの生姜煮</li> <li>肉じゃが</li> </ul>		<p>5月平均栄養価</p> <p>たん白質 26.9g 31.4g 脂質 20.8g 23.6g 食塩相当量 2.9g 3.4g</p>		<p>端午の節句に食べるお菓子と いうと、「かしわもち」が定番です。 かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>ホイコーロー丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆腐、なめこ)</li> <li>いちごゼリー</li> </ul>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さば・ぶたにく・ひじき</p> <p>緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・てんぷん・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ</p> <p>緑 きゃべつ・ピーマン・長ネギ・なめこ</p>									
9	小 623 kcal 中 820 kcal	10	小 583 kcal 中 696 kcal	11	小 646 kcal 中 807 kcal	12	小 659 kcal 中 802 kcal	13	小 624 kcal 中 759 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>揚げぎょうざ (小2、中高3ケ)</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>春きゃべつのサラダ</li> <li>小魚アーモンド</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> </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>キムチスープ</li> <li>イカリングフライ (小3、中高4ケ)</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・ぎょうざの皮</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・ぶたにく・あぶらあげ</p> <p>緑 長ねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき</p>		<p>黄 ラーメン・ドレッシング・アーモンド</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・みそ・小魚</p> <p>緑 メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・きゃべつ・コーン</p>		<p>黄 ごはん・いもだんご・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ</p> <p>緑 大根・長ねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん</p>		<p>黄 パン・じゃがいも・バター</p> <p>赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ベーコン・チーズ・にんだんご</p> <p>緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン・パセリ</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・パン粉・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・イカ・ツナ</p> <p>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</p>	
16	小 726 kcal 中 880 kcal	17	小 680 kcal 中 831 kcal	18	小 788 kcal 中 932 kcal	19	小 682 kcal 中 788 kcal	20	小 666 kcal 中 809 kcal										
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (きゃべつ、油揚げ)</li> <li>さんまの梅煮</li> <li>チンジャオロース</li> </ul>		<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>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>根菜汁</li> <li>鮭香味揚げ</li> <li>ほうれん草とコーンのあえもの</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>豚肉の生姜焼き</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>		<p>黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう・てんぷん</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・ぎゅうにく</p> <p>緑 きゃべつ・たけのこ・ピーマン・にんじん・しいたけ</p>		<p>黄 うどん・じゃがいも・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・にんだんご</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・ピーマン</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレールー・生クリーム・さとう</p> <p>赤 牛乳・チーズ・ヨーグルト</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶</p>		<p>黄 ごはん・わかめ・とりにく・なまあげ・鮭・ツナ</p> <p>赤 牛乳・人参・ごぼう・長ねぎ・いんげん・突こんにやく・ほうれん草・もやし・コーン</p>		<p>黄 ごはん・ごま・マヨネーズ・さとう</p> <p>赤 牛乳・みそ・ぶたにく・ささみ・ひじき</p> <p>緑 はくさい・まいたけ・きゃべつ・にんじん</p>	
23	小 637 kcal 中 742 kcal	24	小 719 kcal 中 838 kcal	25	小 678 kcal 中 863 kcal	26	小 751 kcal 中 827 kcal	27	小 605 kcal 中 753 kcal										
<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>京風しゅうまい (1人2ケ)</li> <li>ふきの五目炒め</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>みかんクレープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (きゃべつ、生揚げ)</li> <li>パインゼリー</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>ほうれん草オムレツ</li> <li>ハムのマリネ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> </ul>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・しゅうまいの皮</p> <p>赤 牛乳・わかめ・みそ・えび・とりにく・さつまあげ</p> <p>緑 だいこん・にんじん・ふき・こんにやく</p>		<p>黄 スパゲティ・バター</p> <p>赤 牛乳・豚ひき肉・粉チーズ</p> <p>緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・長ねぎ・はくさい</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・たまご</p> <p>緑 きゃべつ・にんじん・もやし・こまつな</p>		<p>黄 パン・ちぎとろ・あぶら・さとう・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・たまご・ハム</p> <p>緑 たまねぎ・にんじん・パセリ・コーン・ほうれん草・レタス・きゃべつ</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・のり</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・ほうれん草・白菜・なめ茸</p>	
30	小 633 kcal 中 767 kcal	31	小 573 kcal 中 692 kcal	<div style="text-align: center;">  <h2>朝食</h2> <p>1日を元気にスタート!</p> <p>朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーっとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？朝ごはらは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大事な食事です。</p> <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>・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>・作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> <li>・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</li> <li>・モッツアレチーズ ⇒ チーズ工房羊飼</li> </ul> </div>															
<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>若鶏ガーリックフライ</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>ブロッコリーのわかめマヨあえ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>																	
<p>黄 ごはん・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・とりにく・ハム・たまご</p> <p>緑 だいこん・きゅうり・にんじん・みかん缶</p>		<p>黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・ヨーグルト</p> <p>緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・ブロッコリー</p>																	



2016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			
<p>健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を収めるための基本です。虫歯は一度なってしまうと元の歯にはもどらないため、子どものころからきちんと予防することが肝心です。</p> <p>はみがき  はみがき  はみがき </p> <p>☆☆☆☆☆ 今月の食材 ☆☆☆☆☆</p> <p>・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・アスパラ ⇒ 美深産</p> <p>・お米 ⇒ 風連町有機生産組合 ・モッツアレチーズ ⇒ きた牛舎</p> <p>・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園 ・男爵コロッケ ⇒ 道の駅びふか</p>											
1	小 593 kcal 中 738 kcal	2	小 621 kcal 中 753 kcal	3	小 634 kcal 中 746 kcal						
<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</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>ハンバーグのおろしソース</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(白菜、油揚げ)</li> <li>焼きさばカレー煮</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>							
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・じゃがいも・ドレッシング		黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう							
赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・わかめ・うずらたまご		赤 牛乳・とりにく・生揚げ・ハンバーグ・ツナ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さば・とりにく・ひじき・さつまあげ							
緑 しいたけ・たけのこ・コーン・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・はくさい・長ねぎ		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・突こんにやく・もやし・きゅうり		緑 はくさい・にんじん・突こんにやく・さやいんげん							
6	小 641 kcal 中 783 kcal	7	小 640 kcal 中 747 kcal	8	小 612 kcal 中 768 kcal	9	小 655 kcal 中 764 kcal	10	小 686 kcal 中 791 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>五目汁</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>とりめん</li> <li>牛乳</li> <li>ポテトとアスパラのソテー</li> <li>チーズドック</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳・ミルク・クヒ</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>カレーロールフライ</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>お吸い物(はんぺん)</li> <li>おかかさんま</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>			
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・ドレッシング		黄 冷麦・じゃがいも・バター		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 パン・じゃがいも・パン粉・小麦粉		黄 ごはん・あぶら・さとう			
赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・すりみ・ハム・ひじき		赤 牛乳・とりにく・なると・ベーコン・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・やまぢくわ・やきとうふ・わかめ・みそ		赤 牛乳・たまご・ぶたにく・とりにく・かいそう		赤 牛乳・はんぺん・さんま・みそ・ぶたにく・がんも			
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・もやし・きゅうり・えだまめ		緑 長ねぎ・にんじん・しいたけ・アスパラ		緑 にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・しらたき・だいこん		緑 コーン・パセリ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・きゃべつ		緑 長ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん			
13	小 662 kcal 中 840 kcal	14	小 564 kcal 中 665 kcal	15	小 757 kcal 中 881 kcal	16	小 628 kcal 中 722 kcal	17	小 642 kcal 中 801 kcal		
<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</li> <li>白菜のおかかあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ほうれん草とコーンの和え物</li> <li>苺ヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフカレー</li> <li>牛乳</li> <li>アスパラサラダ</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、なめこ)</li> <li>イカフリッター</li> <li>きゃべつの油炒め</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>鶏肉の照り焼き</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>			
黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ		黄 ラーメン・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ			
赤 牛乳・やきとうふ・ひき肉・ちくわ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ツナ・ヨーグルト		赤 牛乳・ぎゅうにく・モッツアレチーズ		赤 牛乳・わかめ・みそ・いか・さつまあげ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ちくわ			
緑 にんじん・たまねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ		緑 メンマ・長ねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・アスパラ・レタス		緑 だいこん・なめこ・きゃべつ・たまねぎ		緑 かぼちゃ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・きゃべつ・にんじん			
20	小 654 kcal 中 759 kcal	21	小 711 kcal 中 811 kcal	22	小 643 kcal 中 802 kcal	23	小 654 kcal 中 739 kcal	24	小 635 kcal 中 773 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>切り干し大根の油炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>男爵コロッケ</li> <li>牛乳プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>白菜のなめ茸あえ</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>かぼちゃスープ</li> <li>ごまダレ肉団子</li> <li>ナムル 小2、中高3ヶ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 小2、中高3ヶ</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、生揚げ)</li> <li>えび海鮮ぎょうざ</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>			
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも・パン粉		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 パン・とう・ごまあぶら・ごま・チョコ		黄 ごはん・ごまあぶら・ごま・こむぎこ			
赤 牛乳・いか・すりみ・さば・みそ・ぶたにく・あぶらあげ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・のり		赤 牛乳・にくだんご・ハム		赤 牛乳・なまあげ・みそ・えび・ぶたにく			
緑 長ねぎ・しいたけ・切り干し大根・にんじん		緑 メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草		緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ほうれん草・白菜・なめ茸		緑 かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・ほうれん草・もやし・にんじん		緑 だいこん・はくさい・玉ねぎ・にら・きゃべつ・もやし			
27	小 655 kcal 中 765 kcal	28	小 509 kcal 中 666 kcal	29	小 753 kcal 中 933 kcal	30	小 669 kcal 中 826 kcal	6月平均栄養価			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜のごま風味サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、油揚げ)</li> <li>カレイ唐揚げ</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>		<p>小 中</p> <p>たん白質 26.1g 30.6g</p> <p>脂質 19.5g 21.9g</p> <p>食塩相当量 2.9g 3.5g</p>			
黄 ごはん・じゃがいも・はるさめ・さとう・ごまあぶら		黄 ラーメン・あぶら・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ					
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ・とりさき		赤 牛乳・ぶたにく		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・カレイ・ぎゅうにく・やきとうふ					
緑 にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・大根・きゅうり・みかん缶・突こんにやく		緑 メンマ・長ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・フロッコリー		緑 にんじん・玉ねぎ・まいたけ・みかん缶・パン缶・りんご缶		緑 きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ					







2016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															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <h2>暑い夏を元気に過ごそう</h2> <p>気温が上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自身のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」をおこやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏パテにも注意しましょう。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> </div>																							
1	小 701 kcal 中 914 kcal							1	小 701 kcal 中 914 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>根菜汁</li> <li>肉ぎょうざ<small>小2、中高3ケ&gt;</small></li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>													
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま</p> <p>赤 牛乳・生揚げ・みそ・とり肉・ぶた肉・さつまいも</p> <p>緑 キャベツ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>黄 ラーメン・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・なると・たまご・ベーコン・チーズ</p> <p>緑 メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>黄 ごはん・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぎゅう肉・みそ・たまご・あぶら</p> <p>緑 玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・にら</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・いもだんご</p> <p>赤 牛乳・わかめ・油揚げ・みそ・とり肉・ちくわ</p> <p>緑 だいこん・長ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・きゃべつ</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>黄 ごはん・あぶら・春巻きの皮</p> <p>赤 牛乳・とうふ・みそ・ウインナー</p> <p>緑 なめこ・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし</p> </div> </div>																							
4	小 670 kcal 中 806 kcal	5	小 595 kcal 中 691 kcal	6	小 714 kcal 中 904 kcal	7	小 647 kcal 中 759 kcal	8	小 695 kcal 中 819 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁<small>(きゃべつ、生揚げ)</small></li> <li>かしわ天ぷら</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ベーコンチーズオムレツ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>プルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>にらたま汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>竹輪のあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁<small>(豆腐、なめこ)</small></li> <li>米粉春巻き</li> <li>メンマ五目炒め</li> </ul>															
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま		黄 ラーメン・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・いもだんご		黄 ごはん・あぶら・春巻きの皮															
赤 牛乳・生揚げ・みそ・とり肉・ぶた肉・さつまいも		赤 牛乳・なると・たまご・ベーコン・チーズ		赤 牛乳・ぎゅう肉・みそ・たまご・あぶら		赤 牛乳・わかめ・油揚げ・みそ・とり肉・ちくわ		赤 牛乳・とうふ・みそ・ウインナー															
緑 キャベツ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき		緑 メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい		緑 玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・にら		緑 だいこん・長ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・きゃべつ		緑 なめこ・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし															
11	小 692 kcal 中 850 kcal	12	小 637 kcal 中 799 kcal	13	小 650 kcal 中 789 kcal	14	小 691 kcal 中 842 kcal	15	小 657 kcal 中 808 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁<small>(大根、油揚げ)</small></li> <li>さんまの生姜煮</li> <li>肉じゃが</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 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>みそ汁<small>(玉ねぎ、わかめ)</small></li> <li>五目煮</li> <li>オレンジゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖パン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>鶏手羽元やわらか煮</li> <li>ラーメンサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>イカリングフライ<small>(小2、中高3ケ)</small></li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>															
黄 ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも		黄 うどん・カレーうどん・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 パン・ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・みそ・パン粉・あぶら・ドレッシング															
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・ぶた肉・ひじき		赤 牛乳・ぶた肉・あぶらあげ・かつおぶし		赤 牛乳・わかめ・みそ・とり肉・ひじき・さつまいも		赤 牛乳・たまご・ハム・とり肉		赤 牛乳・とうふ・みそ・ぶた肉・いか・ツナ															
緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき		緑 玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・まいたけ・ブロッコリー		緑 玉ねぎ・にんじん・ひじき・ごぼう・しらたき・いんげん		緑 ホーン・パセリ・きゅうり・にんじん・キャベツ		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・もやし・きゅうり															
18	海の日	19	小 698 kcal 中 785 kcal	20	小 751 kcal 中 943 kcal	21	小 678 kcal 中 799 kcal	22	小 650 kcal 中 831 kcal														
<p>7月平均栄養価</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.1g</td> <td>30.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.0g</td> <td>24.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table> <p>夏だ！ 元気に遊ぼう</p>			小	中	たん白質	26.1g	30.9g	脂質	22.0g	24.9g	食塩相当量	3.0g	3.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃチーズコロッケ</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 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>お吸い物<small>(はんぺん)</small></li> <li>鮭の西京焼き</li> <li>チンジャオロース</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁<small>(豆腐、長ねぎ)</small></li> <li>ハンバーグのソースかけ</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>			
	小	中																					
たん白質	26.1g	30.9g																					
脂質	22.0g	24.9g																					
食塩相当量	3.0g	3.5g																					
黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・じゃがいも・カレーうどん・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・はるさめ・ごまあぶら															
赤 牛乳・ぶた肉・チーズ・みそ		赤 牛乳・ぶた肉・チーズ・みそ		赤 牛乳・とり肉・モッツアレラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・はんぺん・鮭・みそ・ぎゅう肉		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・たまご															
緑 メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・かぼちゃ		緑 メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・かぼちゃ		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 長ねぎ・しいたけ・たけのこ・ピーマン・にんじん		緑 長ねぎ・きゅうり・にんじん															



七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、織るのが上手な織姫と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

- ☆☆ 今月の食材 ☆☆
- ・作りみそ — むつみ食堂
  - ・モッツアレラチーズ — チーズ工房羊飼い
  - ・お米 — 風連町有機農業倶楽部
  - ・豆腐、椎茸 — 名寄丘の学園
  - ・ラーメンサラダの麺 — むつみ食堂



2016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																	
<p><b>2 学期が始まりました！</b></p> <p>夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の<b>3</b>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> 																							
		17	小 622 kcal 中 781 kcal	18	小 693 kcal 中 877 kcal	19	小 653 kcal 中 762 kcal																
		<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー野菜丼</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>えびぎょうざ</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゅう、生揚げ)</li> <li>鮭香味揚げ</li> <li>もやしとツナの和え物</li> </ul>																	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・さとう・でんぶん・あぶら・ごまあぶら</li> <li>牛乳・やき豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ</li> <li>にんじん・たまねぎ・長ねぎ・しいたけ・たけのこ・はくさい・コーン・ミニトマト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・ぎょうざの皮</li> <li>牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・焼きちくわ・えび</li> <li>にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・突こんにやく・ごぼう・きゅう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・てんぷら粉・ごま・あぶら</li> <li>牛乳・生揚げ・みそ・鮭・あおのり・ツナ</li> <li>きゅう・もやし・きゅうり・ゆかり</li> </ul>																	
22	小 643 kcal 中 790 kcal	23	小 649 kcal 中 746 kcal	24	小 717 kcal 中 877 kcal	25	小 594 kcal 中 823 kcal	26	小 653 kcal 中 752 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、なめこ)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>オムレツのソースがけ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜カレー</li> <li>牛乳</li> <li>メロン</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>ごまがし肉団子(小2,中高3ヶ)</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>お吸い物(はんぺん)</li> <li>ササミチーズフライ</li> <li>いかと大根のみそ煮</li> </ul>															
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ラーメン・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ		黄 パン・バター・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう・パン粉															
赤 牛乳・とうふ・みそ・さば・ぎょうにく・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・モツアレラチーズ		赤 牛乳・にくだんご・かいそう		赤 牛乳・はんぺん・ささみ・チーズ・みそ・いか															
緑 なめこ・長ねぎ・切り干し大根・にんじん		緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・ほうれん草		緑 にんじん・たまねぎ・なすび・ピーマン・メロン		緑 ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・きゅうり・きゅう		緑 長ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・いんげん・こんにやく															
29	小 647 kcal 中 779 kcal	30	小 715 kcal 中 873 kcal	31	小 696 kcal 中 891 kcal	<p>★★ 今月の食材 ★★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お米・・・風連町有機農業倶楽部</li> <li>豆腐、椎茸・・・名寄丘の上学園</li> <li>モツアレラチーズ・・・きた牛舎</li> <li>作りみそ・・・むつみ食堂</li> <li>ミニトマト、メロン</li> <li>・・・鈴木農場(西里)</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・さとう		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら・でんぶん		<p>☆☆ 8月 ☆☆</p> <p>8月平均栄養価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>小</th> <th>中</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.0g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.8g</td> <td>24.7g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>							小	中	たん白質	26.0g	30.8g	脂質	21.8g	24.7g	食塩相当量	3.0g	3.5g
	小	中																					
たん白質	26.0g	30.8g																					
脂質	21.8g	24.7g																					
食塩相当量	3.0g	3.5g																					
赤 牛乳・なまあげ・ぶたにく・みそ		赤 牛乳・豚挽き肉・粉チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ																			
緑 だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん・たまねぎ・はくさい・きゅう		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・もやし・こまつな・だいこん・かぼちゃ																			

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック

生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝るときは、部屋を真っ暗にして眠る。



2016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			
<p>2016年の十五夜は9月15日、十三夜は10月13日です。</p> <p>さて、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えます。「食欲の秋」ともいうように、ついつい食べすぎてしまう季節でもあります。が、腹八分目を心がけ、適度に体を動かすことも必要です。</p>		<p>☆☆ 今月の食材 ☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作りみそ — むつみ食堂</li> <li>・モッツアレラチーズ — チーズ工房羊飼</li> <li>・お米 — 風連町有機農業倶楽部</li> <li>・豆腐、椎茸 — 名寄丘の上学園</li> <li>・きゃべつ、白菜 — 鈴木農場(西里)</li> </ul>		1	小 673 kcal 中 783 kcal	2	小 639 kcal 中 752 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・お吸い物(えびボール)</li> <li>・若鶏ガーリックフライ</li> <li>・野菜のごまみそあえ</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>・鮭焼き魚</li> <li>・豚肉と大根の煮物</li> </ul>	
5	小 670 kcal 中 777 kcal	6	小 597 kcal 中 740 kcal	7	小 753 kcal 中 884 kcal	8	小 612 kcal 中 731 kcal	9	小 624 kcal 中 723 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>・カレイ唐揚げ</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>・豚汁</li> <li>・さんまの生姜煮</li> <li>・ほうれん草とコーンの和え物</li> </ul>		<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> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードカレー</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>・スライスパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・アルファベットマカロニスープ</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(白菜、生揚げ)</li> <li>・カレイ唐揚げ</li> <li>・もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>			
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら		黄 うどん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・じゃがいも・バター・ルウ・さとう		黄 パン・マカロニ・じゃがいも・バター		黄 ごはん・あぶら・さとう・ドレッシング			
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ツナ		赤 牛乳・なると・あぶらあげ・牛にく・焼きとうふ		赤 牛乳・えび・いか・あさり・モッツアレラ・チーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・とり肉・ヨーグルト・ウインナー・チーズ		赤 牛乳・なまあげ・カレイ・ハム・ひじき			
緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・こんにやく・ホウレン草・もやし・コーン		緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		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 きゃべつ・にんじん・パセリ		緑 はくさい・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ			
12	小 671 kcal 中 778 kcal	13	小 602 kcal 中 707 kcal	14	小 594 kcal 中 742 kcal	15	小 605 kcal 中 749 kcal	16	小 682 kcal 中 822 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>・いか天ぷら</li> <li>・さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・かき玉スープ</li> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・五目きんぴら</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>・プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・わかめとコーンのスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・お吸い物(はんぺん)</li> <li>・肉ぎょうざ(小2、中高3ヶ)</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(玉ねぎ、わかめ)</li> <li>・いか天ぷら</li> <li>・さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>			
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・でんぶ		黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・ぎょうざの皮・ドレッシング		黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう			
赤 牛乳・たまご・とうふ・いわし・ぶたにく・さつまあげ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりささみ		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・わかめ		赤 牛乳・わかめ・はんぺん・豚ひきにく・ツナ		赤 牛乳・わかめ・いか・とりにく・ひじき・さつまあげ・みそ			
緑 にんじん・みつば・しめじ・ごぼう・さやいんげん・しらたき		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 しいたけ・たけのこ・にんじん・玉ねぎ・はくさい・ピーマン・長ねぎ・コーン		緑 ながねぎ・しいたけ・もやし・きゅうり		緑 たまねぎ・にんじん・突こんにやく・さやいんげん			
19	敬老の日	20	小 743 kcal 中 887 kcal	21	小 616 kcal 中 772 kcal	22	秋分の日	23	小 730 kcal 中 837 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・いもだんご汁</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・中華風サラダ</li> </ul>	
<p>9月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たん白質 26.5g 30.9g</p> <p>脂質 19.6g 22.2g</p> <p>食塩相当量 3.0g 3.6g</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームスパゲティ</li> <li>・オレンジジュース</li> <li>・野菜コロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・すき焼き丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(大根、なめこ)</li> </ul>		<p>※ 29日は初めての「きなこ揚げパン」です。センターで揚げます。</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>・鶏のから揚げ</li> <li>・中華風サラダ</li> </ul>			
黄 スパゲティ・バター・じゃがいも・パン粉・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 パン・あぶら・さとう・じゃがいも・バター・ごま		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・ウインナー・えび・いか		赤 牛乳・ぶたにく・やきちくわ・やきとうふ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・やきちくわ・やきとうふ・みそ		赤 牛乳・きなこ・あさり・とりにく・ハム		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・ハンバーグ・とりささみ・ひじき			
緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・オレンジ・コーン・グリーンピース		緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・オレンジ・コーン・グリーンピース		緑 にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しらたき・だいこん・なめこ		緑 にんじん・たまねぎ・パセリ・ほうれん草・きゃべつ・コーン・もやし		緑 ながねぎ・きゃべつ・にんじん			
26	小 607 kcal 中 713 kcal	27	小 558 kcal 中 654 kcal	28	小 738 kcal 中 918 kcal	29	小 658 kcal 中 821 kcal	30	小 722 kcal 中 879 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、長ねぎ)</li> <li>・ハンバーグのおろしソース</li> <li>・ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>	
<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>・焼きそばカレー煮</li> <li>・豚キムチ炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩野菜ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・しらすオムレツの和風あんかけ</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>・きなこ揚げパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・クラムチャウダー</li> <li>・野菜サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(豆腐、油揚げ、長ねぎ)</li> <li>・ハンバーグのおろしソース</li> <li>・ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>			
黄 ごはん・ごま・ごまあぶら		黄 ラーメン・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ		黄 パン・あぶら・さとう・じゃがいも・バター・ごま		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・なまあげ・さば・ぶたにく		赤 牛乳・ぶたにく・なると・たまご・しらす		赤 牛乳・とり肉・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・きなこ・あさり・とりにく・ハム		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・ハンバーグ・とりささみ・ひじき			
緑 だいこん・はくさい・たまねぎ・にんじん・ら・きゃべつ・もやし		緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶		緑 にんじん・たまねぎ・パセリ・ほうれん草・きゃべつ・コーン・もやし		緑 ながねぎ・きゃべつ・にんじん			



2016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	
3	小 689 kcal 中 847 kcal	4	小 697 kcal 中 868 kcal	5	給食お休み	6	小 790 kcal 中 981 kcal	7	小 684 kcal 中 795 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (きやべつ、油揚げ)</li> <li>おかかさんま</li> <li>肉じゃが</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>お豆と南瓜のコロック</li> <li>梨 (添田町)</li> </ul>		 <p>★4日の「梨」は、美深町の姉妹都市である福岡県添田町から頂いた新高梨 (にいたかなし) です。味覚、風味、大きさがNO.1だとすずです。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ブルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>いちごヨーグルト</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>もやしのサラダ</li> </ul>	
黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも		黄 ラーメン・あぶら		★27日の「南瓜のクリーム煮」は美深中1、3年生が授業で栽培した南瓜を使っています。 		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・あぶら・ごま・じゃがいも・ドレッシング・さとう	
赤 牛乳・あぶらあげ・みそふたにく・ひじき・さんま		赤 牛乳・ぶたにく・みそ・金時豆・黒豆・手巾豆・大豆		赤 牛乳・とりにく・たまご・なるとのり		赤 牛乳・とりにく・チーズ・かいそう		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・鮭・あおのり・ハム・ひじき	
緑 きやべつ・にんじん・たまねぎ・さいいんげん		緑 メンマ・たまねぎ・ほうれん草・もやし・かぼちゃ・梨		緑 人参・たまねぎ・しいたけ・みつばたけのこ・ほうれん草・はくさい・なめたけ		緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・きゅうり・きやべつ		緑 人参・たまねぎ・ながねぎ・だいこん・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり	
10	体育の日	11	小 719 kcal 中 811 kcal	12	小 651 kcal 中 814 kcal	13	小 570 kcal 中 677 kcal	14	小 641 kcal 中 798 kcal
<p>10月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たん白質 26.4g 30.9g</p> <p>脂 質 21.3g 24.6g</p> <p>食塩相当量 2.8g 3.4g</p> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ほうれん草オムレツのソースがけ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライス</li> <li>牛乳 ・ 苺ジャム</li> <li>野菜スープ</li> <li>鶏肉のオープン焼き</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>みそ汁 (大根、なめこ)</li> <li>焼ききょうざ (小2、中高3ヶ)</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>	
黄 うどん・カレールウ・さとう		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 黒糖・パン・ジャム		黄 ごはん・きょうざの皮・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・たまご		赤 牛乳・とりにく・たまご・なるとのり		赤 牛乳・とりにく・チーズ・かいそう		赤 牛乳・ひじき・なめこ・もやし・わかめ	
緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・ほうれん草		緑 人参・たまねぎ・しいたけ・みつばたけのこ・ほうれん草・はくさい・なめたけ		緑 人参・たまねぎ・しいたけ・みつばたけのこ・ほうれん草・はくさい・なめたけ		緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・きゅうり・きやべつ		緑 だいこん・なめこ・ごぼう・きやべつ・にんじん	
17	小 658 kcal 中 803 kcal	18	小 632 kcal 中 793 kcal	19	小 786 kcal 中 930 kcal	20	小 698 kcal 中 807 kcal	21	小 607 kcal 中 712 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・ ぶりかけ</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆腐、油揚げ)</li> <li>イカリングフライ (小2、中高3ヶ)</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>とりめん</li> <li>牛乳</li> <li>ポテトと肉団子のケチャップ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツサラダ</li> </ul>		<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>もち米コロック</li> <li>大根のそぼろ煮</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、生揚げ)</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>竹輪のあえもの</li> </ul>	
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・はるさめ		黄 冷麦・じゃがいも・あぶら・さとう・バター		黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・生クリーム・さとう		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま	
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・いか・ハム・たまご		赤 牛乳・とりにく・なるとのり・くだんご		赤 牛乳・ぶたにく・モッツアレラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・みそ・すりみ・ひじき・がんも		赤 牛乳・わかめ・なまあげ・みそ・とりにく・もやし	
緑 ながねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ピーマン		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・りんご缶・洋梨缶		緑 たまねぎ・まいたけ・だいこん・にんじん・しいたけ・さいいんげん		緑 はくさい・きゅうり・もやし・にんじん・きやべつ	
24	小 616 kcal 中 714 kcal	25	小 583 kcal 中 701 kcal	26	小 684 kcal 中 850 kcal	27	小 668 kcal 中 819 kcal	28	小 706 kcal 中 820 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>鮭のちゃんちゃん焼き</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーの おかかマヨあえ</li> <li>ミニクレープ</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> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>南瓜のクリーム煮</li> <li>ハンバーグのソースがけ</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<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>焼きさんま</li> <li>鶏肉と高野豆腐の煮物</li> </ul>	
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら		黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・でんぶん・あぶら・さとう		黄 パン・さとう・バター・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう	
赤 牛乳・なまあげ・鮭・みそ・ハム		赤 牛乳・ぶたにく		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・ハンバーグ・ツナ		赤 牛乳・わかめ・さんま・とりにく・こうどうとうふ	
緑 ごぼう・人参・大根・突こんにやく・長ねぎ・キハツ・ピーマン・玉ねぎ・しめじ・ホリシロ・もやし		緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・もやし・しいたけ・ブロッコリー		緑 大根・ながねぎ・人参・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さいいんげん・しらたき		緑 かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・もやし・きゅうり		緑 だいこん・たまねぎ・にんじん・こんにやく・しいたけ・さいいんげん	
31	小 682 kcal 中 795 kcal	<div style="text-align: center;"> <h2>「食欲の秋」到来!</h2>  <p>秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。また、夏から冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。</p> <p>きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。旬の味、秋野菜をたくさん食べましょう!</p>  </div>							
<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>さばの生姜煮</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>		<div style="text-align: center;"> <p>☆☆ 今月の食材 ☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ — むつみ食堂</li> <li>モッツアレラチーズ — 北牛舎</li> <li>お米 — 風連町有機生産組合</li> <li>豆腐、椎茸 — 名寄丘の上学園</li> <li>じゃがいも — 荒谷さん (吉野)</li> </ul> </div>							
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま									
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さば・とりさき・ひじき									
緑 はくさい・きやべつ・にんじん									





2016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			
<b>November</b> <b>11月8日は</b> <b>「いい歯の日」です。</b> 		<b>1</b>	小 566 kcal 中 667 kcal	<b>2</b>	小 753 kcal 中 938 kcal	<b>3</b>	文化の日		<b>4</b>	小 669 kcal 中 816 kcal	
		・醤油ラーメン ・牛乳 ・ササミと野菜のごま風味サラダ ・ヨーグルト		・ハヤシライス ・牛乳 ・ミックスフルーツ		<b>11月平均栄養価</b> たん白質 25.7g 30.1g 脂質 20.7g 23.5g 食塩相当量 2.9g 3.5g		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(きょうちん、生揚げ) ・いか天ぷら ・切り干し大根の炒め煮			
		黄 ラーメン・ドレッシング・ごま	黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・さとう			黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄 ごはん・あぶら・さとう・小麦粉				
		赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりにく・ヨーグルト	赤 牛乳・ぶたにく・だしふんにゆう			赤 牛乳・がんも・やきちくわ・うずらたまご・いかにく・だんご・みそ					
緑 メンマ・長ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・プロッコリー	緑 長ねぎ・しいたけ・ごぼう・オレンジ	緑 きゃべつ・ピーマン・長ねぎ・だいこん・なめこ	緑 ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・パセリ・ほうれん草・もやし	緑 だいこん・にんじん・こんにやく・はくさい・きゃべつ							
<b>7</b>	小 685 kcal 中 795 kcal	<b>8</b>	小 639 kcal 中 708 kcal	<b>9</b>	小 622 kcal 中 724 kcal	<b>10</b>	小 627 kcal 中 757 kcal	<b>11</b>	小 698 kcal 中 905 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・南瓜だんご汁 ・飲茶風しゅうまい(1人2こ) ・メンマ五目炒め		・きつねうどん ・牛乳 ・北あかりコロッケ ・オレンジ		・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ)		・かぼちゃパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・ベーコンチーズオムレツ ・野菜ナムル		・ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・春巻き ・白菜のおかかあえ			
黄 ごはん・でんぷん・あぶら	黄 うどん・じゃがいも・あぶら・パン粉	黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄 パン・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	黄 ごはん・あぶら・さとう・小麦粉							
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・えび・すりみ・ウインナー	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ	赤 牛乳・ぶたにく・みそ	赤 牛乳・ためご・ベーコン・チーズ・ハム	赤 牛乳・がんも・やきちくわ・うずらたまご・いかにく・だんご・みそ							
緑 かぼちゃ・だいこん・長ねぎ・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし	緑 長ねぎ・しいたけ・ごぼう・オレンジ	緑 きゃべつ・ピーマン・長ねぎ・だいこん・なめこ	緑 ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・パセリ・ほうれん草・もやし	緑 だいこん・にんじん・こんにやく・はくさい・きゃべつ							
<b>14</b>	小 670 kcal 中 778 kcal	<b>15</b>	小 626 kcal 中 764 kcal	<b>16</b>	小 631 kcal 中 797 kcal	<b>17</b>	小 711 kcal 中 862 kcal	<b>18</b>	小 675 kcal 中 775 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・さばのみそ煮 ・野菜のごまみそあえ		・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・青のりポテト		・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・ほうれん草とコーンのあえもの		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、油揚げ) ・さんま焼き魚 ・牛肉のオムレツ炒め		・わかめごはん ・牛乳 ・根菜汁 ・カレー風味から揚げ ・もやしとツナのあえもの			
黄 ごはん・ごま・さとう・マヨネーズ	黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら	黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぷん	黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・でんぷん・ドレッシング							
赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ	赤 牛乳・ぶたにく・みそ・あおのり	赤 牛乳・焼きとうふ・ぶたひきにく・みそ・ツナ	赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・さんま・牛にく	赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ツナ・わかめ							
緑 長ねぎ・しいたけ・にんじん・きゃべつ・ほうれん草・もやし	緑 メンマ・玉ねぎ・もやし・ほうれん草・きゃべつ	緑 にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・ほうれん草・もやし・コーン	緑 長ねぎ・たけのこ・ピーマン・にんじん・チンゲン菜	緑 かぼちゃ・大根・人参・ごぼう・さやいんげん・突こんにやく・もやし・きゅうり							
<b>21</b>	小 667 kcal 中 841 kcal	<b>22</b>	小 740 kcal 中 918 kcal	<b>23</b>	勤労感謝の日		<b>24</b>	小 614 kcal 中 764 kcal	<b>25</b>	小 672 kcal 中 784 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、油揚げ) ・揚げぎょうざ(小2、中高3ク) ・きんぴらごぼう		・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ		私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。  食べ物の命にも感謝!		・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・ごまダリ肉団子(小2、中高3ク) ・スパゲティサラダ		・ごはん ・牛乳 ・さつまいも汁 ・骨ごとカレイの唐揚げ ・もやしとわかめの甘酢あえ			
黄 ごはん・あぶら・小麦粉・さとう・ごま	黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぷん	黄 パン・スパゲティ・ごま・マヨネーズ・さとう	黄 ごはん・さつまいも・さとう・ごま・でんぷん							
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さつまあげ	赤 牛乳・とりにく・だしふんにゆう・モッツアレラチーズ	赤 牛乳・ぶたひきにく・粉チーズ・わかめ	赤 牛乳・こんにやく・だんご・ハム・たまご	赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・カレイ・ちくわ・わかめ・みそ							
緑 はくさい・ごぼう・にんじん・しらたき・さやいんげん	緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・きゅうり・きゃべつ	緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン	緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・もやし・突こんにやく							
<b>28</b>	小 648 kcal 中 791 kcal	<b>29</b>	小 670 kcal 中 802 kcal	<b>30</b>	小 624 kcal 中 781 kcal	☆★ 今月の食材 ☆★ ・作りみそ - むつみ食堂 ・豆腐、椎茸 - 名寄丘の上学園 ・じゃがいも、きゃべつ、白菜 - 荒谷さん(吉野) ・お米 - 風連町有機農業倶楽部 ・モッツアレラチーズ - チーズ工房羊飼 日暮が早くなり、冬がそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい・バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。					
・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(いかボール) ・さんまの蒲焼 ・豚肉と大根の煮物		・スパゲティミートソース ・牛乳 ・わかめスープ ・牛乳プリン		・中華丼 ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ)							
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄 スパゲティ・バター	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぷん									
赤 牛乳・いか・すりみ・さんま・ぶたにく・がんも	赤 牛乳・ぶたひきにく・粉チーズ・わかめ	赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・なまあげ・みそ									
緑 長ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん	緑 玉ねぎ・にんじん・まいたけ・はくさい・コーン	緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ピーマン・だいこん									



2016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



早いもので、今年も残すところあとひと月になりました。今月21日は「冬至」といって、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にも取り入れたいですね。



1	小	603 kcal	2	小	667 kcal
	中	702 kcal		中	802 kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>きゃべつの甘酢あえ</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>ハンバーグのおろしソース</li> <li>もやしのサラダ</li> </ul>	
	黄 ごはん・じゃがいも・さとう			黄 ごはん・さとう・ドレッシング	
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・さけ・みそ・わかめ		赤	牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき	
	緑 たまねぎ・にんじん・だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゃべつ			緑 たまねぎ・もやし・にんじん・きゅうり	

5	小	688 kcal	6	小	648 kcal	7	小	730 kcal	8	小	715 kcal	9	小	645 kcal
	中	845 kcal		中	747 kcal		中	897 kcal		中	863 kcal		中	745 kcal

<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>さんまのおかか煮</li> <li>肉じゃが</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>白花豆コロッケ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (白菜、生揚げ)</li> <li>みかん</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>オムレツのソースかけ</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</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>さばのみそ煮</li> <li>もやしとハムのあえもの</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・パン粉	黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 パン・バター・さとう・マヨネーズ・ごま	黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ドレッシング
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・ぶたにく・ひじき	赤 牛乳・ぶたにく・なると・はなまめ	赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・なまあげ	赤 牛乳・にくだんご・ベーコン・たまご	赤 牛乳・とりにく・なまあげ・さば・みそ・ハム
緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい	緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・みつば・はくさい・みかん	緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・ほうれん草・ブロッコリー	緑 ごぼう・にんじん・だいこん・もやし・きゅうり・突こんにやく

12	小	676 kcal	13	小	600 kcal	14	小	743 kcal	15	小	713 kcal	16	小	663 kcal
	中	911 kcal		中	704 kcal		中	920 kcal		中	866 kcal		中	758 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>肉ぎょうざ (小2、中高3ケ)</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜のナムル</li> <li>チーズクレープ</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>いわしのみぞれ煮</li> <li>白菜のなめ苜あえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物 (はんぺん)</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>
黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう・ぎょうざの皮	黄 ラーメン・さとう・ごま・ごまあぶら	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・ルウ	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ・ごまあぶら	黄 ごはん・でんぶ・あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ひじき・とりにく・ひじき・さつまあげ	赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ・ハム・チーズ	赤 牛乳・ぶたにく・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤 牛乳・やき豆腐・ぶたひじきに・みそ・いわし・のり	赤 牛乳・わかめ・はんぺん・とりにく・ハム・たまご
緑 ながねぎ・にんじん・突こんにやく・いんげん	緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・ほうれん草	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 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・ほうれん草・はくさい・なめたけ	緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん

19	小	642 kcal	20	小	640 kcal	21	小	640 kcal	22	小	696 kcal	12月平均栄養価	
	中	839 kcal		中	757 kcal		中	745 kcal		中	891 kcal	小	中

<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>イカリソウフライ (小2、中高3ケ)</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>竹輪のあえもの</li> <li>クリスマスケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>くるみパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>かぼちゃチーズコロッケ</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> </ul>	<p>たん白質 26.6g 31.4g</p> <p>脂質 22.0g 25.0g</p> <p>食塩相当量 2.9g 3.5g</p>
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ・パン粉	黄 ラーメン・さとう・ごまあぶら・ごま・ケーキ	黄 パン・くるみ・あぶら・パン粉	黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう・いもだんご	
赤 牛乳・いか・ぎょうりにく・やき豆腐・みそ	赤 牛乳・ぶたにく・ちくわ	赤 牛乳・チーズ・かいそう	赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ	
緑 はくさい・なめこ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・しいたけ・もやし・きゅうり・ほうれん草・きゃべつ	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・かぼちゃ・きゅうり・きゃべつ	緑 にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ	

冬至に **ん** のつく食べ物を食べると幸運になるといいう言い伝えもあります

なんきん (かぼちゃ)



れんこん



にんじん



ぎんなん



きんかん



かんでん



うどん (うどん)



★今月の食材★

- ・作りみそ・・・むつみ食堂
- ・モッツアレラチーズ・・・北牛舎
- ・じゃがいも・・・荒谷さん(吉野)
- ・お米・・・風連町有機生産組合
- ・豆腐、椎茸・・・名寄町の学園
- ・ハンバーグ・・・肉のはたの
- ・かぼちゃチーズコロッケ・・・道の駅美深



2017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											
<b>かせ予防に うがい・手洗いを しよう!</b>  	<b>17</b>	小 643 kcal 中 759 kcal	<b>18</b>	小 722 kcal 中 885 kcal	<b>19</b>	小 604 kcal 中 772 kcal	<b>20</b>	小 657 kcal 中 762 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆腐、わかめ)</li> <li>さばの生姜煮</li> <li>切干し大根の油炒め</li> </ul>										
	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま・白玉粉	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ	黄	ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・じゃがいも	黄	ごはん・あぶら・さとう											
	赤	牛乳・あぶらあげ・ぶたにく・さつまあげ・鮭	赤	牛乳・とりにく・モッツアレラチーズ・かいそう	赤	牛乳・みそ・いか・ハム・たまご・あぶらあげ	赤	牛乳・とうふ・わかめ・みそ・さば・ぶたにく・さつまあげ・ひじき											
	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん	緑	にんじん・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・みかん	緑	はくさい・なめこ・きゅうり・にんじん	緑	ながねぎ・きりぼしだいこん・にんじん											
<b>23</b>	小 729 kcal 中 846 kcal	<b>24</b>	小 588 kcal 中 699 kcal	<b>25</b>	小 687 kcal 中 872 kcal	<b>26</b>	小 662 kcal 中 826 kcal	<b>27</b>	小 632 kcal 中 738 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>豚肉と大根の煮物</li> </ul>									
黄	ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ	黄	ラーメン・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	パン・さとう・ドレッシング	黄	ごはん・あぶら・さとう										
赤	牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ちくわ	赤	牛乳・ぶたにく・ハム・ヨーグルト	赤	牛乳・ぎゅうにく・やきとうふ・やきちくわ・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・たまご・ツナ・ハンバーグ	赤	牛乳・はんぺん・いわし・ぶたにく・がんも										
緑	だいこん・ごぼう・にんじん・きゅうり	緑	メンマ・たまねぎ・もやし・こまつな・ほうれん草・にんじん・きゃべつ	緑	にんじん・たまねぎ・しいたけ・ながねぎ・きゃべつ	緑	コーン・パセリ・もやし・きゅうり	緑	ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん・ごぼう・こんにやく										
<b>30</b>	小 607 kcal 中 744 kcal	<b>31</b>	小 634 kcal 中 740 kcal	☆★ 今月の食材 ☆★ ・じゃがいも - 荒谷さん(吉野) ・作りみそ - むつみ食堂 ・牛肉 - ミナミランチ ・豆腐、椎茸 - 名寄丘の学園 ・お米 - 風連町有機農業倶楽部 ・モッツアレラチーズ - チーズ工房羊飼		<b>1月平均栄養価</b> <table border="1"> <tr><td></td><td>小</td><td>中</td></tr> <tr><td>たん白質</td><td>25.9g</td><td>30.4g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>20.0g</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9g</td><td>3.4g</td></tr> </table>			小	中	たん白質	25.9g	30.4g	脂質	20.0g	22.8g	食塩相当量	2.9g	3.4g
	小	中																	
たん白質	25.9g	30.4g																	
脂質	20.0g	22.8g																	
食塩相当量	2.9g	3.4g																	
黄	ごはん・じゃがいも・さとう・小麦粉	黄	うどん・ルウ・ドレッシング・ごま	<b>&lt;旬の食材&gt; れんこん</b> 穴があいていることから「先の見通しがきく」という縁起をかつて、正月などのお祝いの時に欠かせない野菜です。漢字で「蓮根」と書きますが、食べているのは「根」でなく、水中で育つ「茎(地下茎)」が肥大した部分です。穴は地上の茎や葉とつながっており、酸素の通り道の役割をしています。															
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・えび	赤	牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・ササミ																
緑	にんじん・たまねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・はくさい・きゃべつ・突こんにやく	緑	玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・まいたけ・ほうれん草・きゃべつ・ブロッコリー																

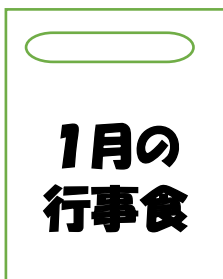


## あけましておめでとう

2017年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか・・・「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間がすぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。

さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



おせち料理



お雑煮



七草がゆ

鏡開き (1/11)



お汁粉



小正月 (1/15)



あずきがゆ



2017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	土	日	月	火	水	木	金				
<b>油断大敵</b> <b>風邪予防の徹底を!</b> 2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振っていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風になれない体をつくりましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。		1	小 651 kcal 中 814 kcal	2	小 625 kcal 中 713 kcal	3	小 588 kcal 中 734 kcal								
		黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	五目おこわ 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 南瓜の天ぷら 野菜のナムル	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・天ぷら粉	黄	ごはん 牛乳 お吸い物(いかボール) 鮭焼き魚 鶏肉と大根の煮物						
		赤	牛乳・とりにく・たまご・なると・のり	赤	牛乳・とりにく・わかめ・みそ・ハム	赤	牛乳・いか・すりみ・鮭・とりにく・がんも								
		緑	にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ほうれん草・白菜・なめたけ	緑	だいこん・かぼちゃ・ほうれん草・もやし・にんじん	緑	ながねぎ・しいたけ・大根・にんじん・こんにやく・いんげん								
6	小 667 kcal 中 880 kcal	7	小 681 kcal 中 773 kcal	8	小 741 kcal 中 920 kcal	9	小 667 kcal 中 738 kcal	10	小 671 kcal 中 822 kcal						
黄	ごはん・マヨネーズ・ごま	黄	ラーメン・あぶら・さとう・でんぷん	黄	ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう	黄	黒糖パン 牛乳 クリームスープ 鶏のから揚げ もやしとツナのあえものパン・黒糖・じゃがいも・でんぷん・あぶら・ドレッシング	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) さんまのおかか煮 豆腐のオイスターソース煮						
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・ささみ・ひじき・みそ・ハンバーグ	赤	牛乳・ぶたにく・えび・いか・うずら卵・ぶたひきにく	赤	牛乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・とりにく・ツナ	赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・ぶたにく・焼きとうふ						
緑	ながねぎ・きゃべつ・にんじん	緑	しいたけ・たけのこ・にんじん・白菜・たまねぎ・ピーマン	緑	にんじん・玉ねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	ほうれん草・たまねぎ・しめじ・にんじん・もやし・きゅうり	緑	はくさい・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ						
13	小 632 kcal 中 740 kcal	14	小 755 kcal 中 899 kcal	15	小 710 kcal 中 898 kcal	16	小 623 kcal 中 730 kcal	17	小 698 kcal 中 867 kcal						
黄	ごはん 牛乳 豚汁 骨ごとカレー唐揚げ きゃべつ甘酢あえ	黄	あんかけラーメン 牛乳 しゅうまい(1人2ケ)	黄	ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	黄	ごはん 牛乳 クリームパン 牛乳 クリームスープ 鶏のから揚げ もやしとツナのあえものパン・黒糖・じゃがいも・でんぷん・あぶら・ドレッシング	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) さんまのおかか煮 豆腐のオイスターソース煮						
赤	牛乳・とうふ・みそ・カレー・わかめ	赤	牛乳・ぶたひきにく・粉チーズ・たまご	赤	牛乳・ぎゅうにく・みそ・あぶらあげ	赤	牛乳・はんぺん・とりにく・ぶたひきにく・がんも	赤	牛乳・なまあげ・みそ・ぶたひきにく・わかめ						
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	しいたけ・たけのこ・にんじん・白菜・たまねぎ・ピーマン	緑	たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん	緑	ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・いんげん	緑	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・きゃべつ						
20	小 674 kcal 中 789 kcal	21	小 664 kcal 中 730 kcal	22	小 653 kcal ## 653 kcal	23	小 753 kcal 中 893 kcal	24	小 633 kcal 中 725 kcal						
黄	ごはん 牛乳 みそ汁(もやし、油揚げ) さばの生姜煮 肉じゃが	黄	スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ ハートチョコプリン	黄	プルコギ丼 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ)	黄	ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鶏の照り焼き 大根のそぼろ煮	黄	わかめごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、生揚げ) 肉ぎょうざ(小2、中高3ケ) 野菜のごまみそあえ						
赤	牛乳・とうふ・みそ・カレー・わかめ	赤	牛乳・ぶたひきにく・粉チーズ・たまご	赤	牛乳・ぎゅうにく・みそ・あぶらあげ	赤	牛乳・はんぺん・とりにく・ぶたひきにく・がんも	赤	牛乳・なまあげ・みそ・ぶたひきにく・わかめ						
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	たまねぎ・にんじん・まいたけ・パセリ・ホールコーン	緑	たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん	緑	ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・いんげん	緑	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし・きゃべつ						
27	小 662 kcal 中 786 kcal	28	小 645 kcal 中 778 kcal	<b>冬に美味しい野菜</b>  白菜、カリフラワー、ごぼう、にんじん、小松菜		春菊 長ねぎ ブロッコリー 2月平均栄養価 小 中 たん白質 27.5g 32.1g 脂質 20.9g 23.5g 食塩相当量 2.9g 3.5g									
黄	ごはん・さとう	黄	うどん・じゃがいも・あぶら・パン粉・ドレッシング					黄	ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄	スライスパン 牛乳 ビーフシチュー ベーコンエッグ ブロッコリーおかかマヨあえ	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) 鮭の香味揚げ もやしと枝豆のサラダ		
赤	牛乳・みそ・さば・ぶたひき・ひじき	赤	牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム					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・ぎゅうにく・たまご・ベーコン	赤	牛乳・わかめ・みそ・鮭・ハム・ひじき		
緑	もやし・なめこ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・もやし・きゃべつ・きゅうり・ホールコーン					緑	大根・長ねぎ・人参・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん・南瓜	緑	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・ブロッコリー	緑	きゃべつ・もやし・にんじん・えだまめ		
27	小 662 kcal 中 786 kcal	28	小 645 kcal 中 778 kcal	<b>★ 今月の食材 ★</b> ・美深産もち米 — Food831番 ・南瓜 — 美深町農業振興センター ・お米 — 風連町有機生産組合 ・作りみそ — むつみ食堂 ・じゃがいも — 荒谷さん(吉野) ・モッツアレラチーズ — 北牛舎 ・豆腐、椎茸 — 名寄丘の上学園 ・北あかりコロッケ — 道の駅美深											
黄	ごはん・さとう	黄	ラーメン・じゃがいも・あぶら			黄	ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄	スライスパン 牛乳 ビーフシチュー ベーコンエッグ ブロッコリーおかかマヨあえ	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) 鮭の香味揚げ もやしと枝豆のサラダ				
赤	牛乳・がんも・ちくわい・か・にく・だんご・うずら・たまご・さば	赤	牛乳・ぶたひき・あおのり・ヨーグルト			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・ぎゅうにく・たまご・ベーコン	赤	牛乳・わかめ・みそ・鮭・ハム・ひじき				
緑	だいこん・にんじん・突こんにやく・はくさい・きゃべつ	緑	メンマ・ながねぎ・にんじん・もやし・しいたけ			緑	大根・長ねぎ・人参・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん・南瓜	緑	たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・ブロッコリー	緑	きゃべつ・もやし・にんじん・えだまめ				



2017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		土			
<p>まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食時間を楽しく過ごすことができましたか？友だちや先生と一緒に食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょう。もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日を過ごして下さいね。</p> <p><b>1年間ありがとうございました！</b></p>													
1		2		3		4		5		6			
小 759 kcal 中 938 kcal		小 680 kcal 中 827 kcal		小 739 kcal 中 896 kcal		小 684 kcal 中 769 kcal		小 702 kcal 中 819 kcal		小 696 kcal 中 891 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きやべつ、生揚げ)</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>豚肉と大根の煮物</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>さんま生姜煮</li> <li>きやべつ甘酢あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・生クリーム</li> <li>牛乳・とりにく・モッツアレラチーズ・ヨーグルト</li> <li>にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・パイ缶</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・さとう・パン粉</li> <li>牛乳・なまあげ・すりみ・ぶたにく・がんも</li> <li>きやべつ・だいこん・にんじん・ごんにやく・いんげん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・きやべつ</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>春巻き</li> <li>切り干し大根の卵とじ</li> </ul>	
6		7		8		9		10		11			
小 684 kcal 中 769 kcal		小 702 kcal 中 819 kcal		小 696 kcal 中 891 kcal		小 646 kcal 中 788 kcal		小 676 kcal 中 828 kcal		小 676 kcal 中 828 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>チーズインハムカツ</li> <li>小松菜ごま酢あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>竹輪のあえもの</li> <li>クリーム&amp;プリン</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>大好きパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>ハンバーグソースがけ</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>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>春巻き</li> <li>切り干し大根の卵とじ</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>春巻き</li> <li>切り干し大根の卵とじ</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>春巻き</li> <li>切り干し大根の卵とじ</li> </ul>	
黄		黄		黄		黄		黄		黄			
赤		赤		赤		赤		赤		赤			
緑		緑		緑		緑		緑		緑			
13		14		15		16		17		18			
小 614 kcal 中 719 kcal		小 655 kcal 中 767 kcal		小 653 kcal 中 917 kcal		小 700 kcal 中 803 kcal		小 581 kcal 中 675 kcal		小 581 kcal 中 675 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さつまいも汁</li> <li>子持ちししゃも甘露煮</li> <li>白菜おかかあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>とりめん</li> <li>牛乳</li> <li>肉団子甘酢あん</li> <li>オレンジゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>キムチスープ</li> <li>えびフライ</li> <li>中華風サラダ</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>鮭のホイル焼き</li> <li>もやしとハムのあえもの</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>鮭のホイル焼き</li> <li>もやしとハムのあえもの</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>鮭のホイル焼き</li> <li>もやしとハムのあえもの</li> </ul>	
黄		黄		黄		黄		黄		黄			
赤		赤		赤		赤		赤		赤			
緑		緑		緑		緑		緑		緑			
20		21		22		23		24		25			
春分の日		小 535 kcal 中 636 kcal		小 644 kcal 中 725 kcal		小 719 kcal 中 885 kcal		★★ お知らせ ★★		★★ お知らせ ★★			
<p>3月平均栄養価</p> <p>たん白質 2657g 30.7g</p> <p>脂質 20.9g 24.1g</p> <p>食塩相当量 3.0g 3.5g</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜の ごま風味サラダ</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>スパゲティサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<p>4月の給食は美深中 2、3年生のみ6日から 始まります。</p>		<p>4月の給食は美深中 2、3年生のみ6日から 始まります。</p>			
黄		黄		黄		黄		黄		黄			
赤		赤		赤		赤		赤		赤			
緑		緑		緑		緑		緑		緑			

★今月の食材★

- 作りみそ・・・むつみ食堂
- モッツアレラチーズ・・・
- チーズ工房羊飼いの
- お米・・・風連町有機農業倶楽部の
- 豆腐、椎茸・・・
- 名寄丘の学園
- 牛肉(15日)・・・肉のはたの

3月9日は **大好きパン** です！ 自分が選んだパンを覚えているかな？ 間違わないでね！

<p><b>あんパン</b></p> <p>あま〜い、あんこがおいしいね。</p>	<p><b>いちごジャムパン</b></p> <p>ジャムがたっぷり！</p>	<p><b>バターパン</b></p> <p>いつもの給食のパンです。</p>
<p><b>メロンパン</b></p> <p>サクサクした皮がおいしいね。</p>	<p><b>クリームパン</b></p> <p>しっとりしたクリームが入っています。</p>	