



2017年

4月 こんだて表



美深町学校給食センター

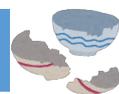
黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている</p> <p>半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を後れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。</p> <p>学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。</p> <p>1年間よろしくお願ひいたします。</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>6 小 654 kcal 中 759 kcal</p> <p>7 小 654 kcal 中 759 kcal</p> </div> </div>											
10	小 677 kcal 中 793 kcal	11	小 688 kcal 中 790 kcal	12	小 651 kcal 中 814 kcal	13	小 618 kcal 中 737 kcal	14	小 648 kcal 中 797 kcal	17	小 704 kcal 中 807 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) さばのみそ煮 肉じゃが 	<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 南瓜コロッケ 清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 牛乳 白菜のなめ茸あえ 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 コーンポタージュ 鶏肉の朝鮮焼き もやしとツナの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ) いわしの梅煮 きんぴらごぼう 							
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら	黄 ラーメン・あぶら・小麦粉・パン粉	黄 ごはん・さとう・あぶら	黄 パン・バター・ごま・ごまあぶら・さとう	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま							
赤 牛乳・はんぺん・さば・ぶたにく・ひじき	赤 牛乳・ぶたにく・みそ	赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・のり	赤 牛乳・とりにく・ツナ	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・さつまあげ							
緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	緑 メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・ほうれん草・かぼちゃ・オレンジ	緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ほうれん草・はくさい・なめ茸	緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり	緑 だいこん・ごぼう・にんじん・しらたき							
17	小 704 kcal 中 807 kcal	18	小 715 kcal 中 772 kcal	19	小 741 kcal 中 920 kcal	20	小 641 kcal 中 757 kcal	21	小 670 kcal 中 767 kcal	24	小 623 kcal 中 769 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 五目汁 ハンバーグソースがけ ほうれん草とコーンの和え物 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 牛乳 ポテトのきな粉あえ チーズクレープ 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ストロベリージョア みそ汁(白菜、油揚げ) さんまかつお節煮 豆腐のオイスターソース煮 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん 牛乳 お吸い物(えびボール) 鶏のから揚げ 中華風サラダ 							
黄 ごはん・パン粉・さとう・ごまあぶら	黄 うどん・じゃがいも・さとう	黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・さとう	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・はるさめ・でんぶ							
赤 牛乳・とりにく・なまあげ・ぶたひきにく・たまご・ツナ・みそ	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・きな粉・チーズ	赤 牛乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤 ジョア・あぶらあげ・みそ・さんま・きゅうり・やきどうふ	赤 牛乳・えび・すりみ・とりにく・ハム・たまご							
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれん草・もやし・コーン	緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑 はくさい・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん							
24	小 623 kcal 中 769 kcal	25	小 675 kcal 中 816 kcal	26	小 685 kcal 中 851 kcal	27	小 603 kcal 中 715 kcal	28	小 628 kcal 中 730 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、なめこ) 肉ぎょうざ(小2、中3ケ) 豚キムチ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> すしごはん 牛乳 いもだんご汁 五目煮 ハスカップゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン 牛乳 白菜と肉団子のスープ オムレツのソースがけ 野菜のナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 カレー唐揚げ 白菜おかかあえ 							
黄 ごはん・こむぎご・ごま・ごまあぶら	黄 スパゲティ・バター	黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶ	黄 パン・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							
赤 牛乳・みそ・ぶたにく	赤 牛乳・ぶたひきにく・モッツアレラチーズ・たまご	赤 牛乳・あぶらあげ・とりにく・ひじき・さつまあげ	赤 牛乳・にくだんご・たまご・ベーコン・チーズ・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・カレー							
緑 だいこん・なめこ・はくさい・たまねぎ・にんじん・ら・きやべつ・もやし	緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・コーン・パセリ	緑 だいこん・ながねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん	緑 はくさい・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし	緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・ごぼう・だいこん・はくさい・きやべつ							

4月平均栄養価

	小	中
たん白質	27.0g	30.9g
脂質	19.9g	22.4g
食塩相当量	2.9g	3.5g

食器は大切に扱ひましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱ひると、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。片付ける時は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてカゴに戻すようにお願ひします。



★今月の食材★

- ・南瓜コロッケ ⇒ 道の駅びんが
- ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園
- ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合
- ・作りみそ ⇒ むつみ食堂
- ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎



2017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															
1	小 712 kcal 中 872 kcal	2	小 699 kcal 中 880 kcal	3	憲法記念日	4	みどりの日	5	子どもの日														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 南瓜だんご汁 えび餃子(小2、中高3ケ) 豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> ブルコギ丼 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) ミニフィッシュ 		<p>新緑が美しい、さわやかな季節になりました。 この時期は「5月病」という言葉があるように、 新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。 早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、 健康な心と体をつくりましょう。</p>				<p>5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>26.4g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0g</td> <td>24.8g</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	26.4g	30.8g	脂質	21.0g	24.8g	食塩相当量	2.9g	3.4g		
	小	中																					
たん白質	26.4g	30.8g																					
脂質	21.0g	24.8g																					
食塩相当量	2.9g	3.4g																					
黄 ごはん・あぶら・さとう・ぎょうざの皮		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう		赤 牛乳・ぎょうずにく・みそ・わかめ・小魚		赤 牛乳・ぎょうずにく・みそ・わかめ・小魚		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん													
8	小 722 kcal 中 837 kcal	9	小 594 kcal 中 696 kcal	10	小 694 kcal 中 831 kcal	11	小 534 kcal 中 682 kcal	12	小 701 kcal 中 813 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 もち米コロッケ 野菜のごまみそあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 野菜とコーンのあえもの プリン 		<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 牛乳 みそ汁(豆腐、長ねぎ) オレンジゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> バターパン 牛乳 クリームスープ 肉団子(小2、中高3ケ) 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、生揚げ) 鮭の香味揚げ 切り干し大根の油炒め 															
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・パン粉・ごま・マヨネーズ		黄 ラーメン・ドレッシング		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・じゃがいも		黄 ごはん・あぶら・さとう・天ぷら粉・ごま															
15	小 683 kcal 中 839 kcal	16	小 653 kcal 中 822 kcal	17	小 759 kcal 中 938 kcal	18	小 674 kcal 中 838 kcal	19	小 650 kcal 中 740 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) ハンバーグのおろしソース ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 お豆と南瓜のコロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、油揚げ) さんまの梅煮 大根のそぼろ煮 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) 豚肉のごま揚げ もやしとツナのお和え物 															
黄 ごはん・さとう・ごま・マヨネーズ		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・さとう・生クリーム		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん・小麦粉・ドレッシング															
22	小 657 kcal 中 754 kcal	23	小 679 kcal 中 840 kcal	24	小 683 kcal 中 953 kcal	25	小 644 kcal 中 725 kcal	26	小 680 kcal 中 820 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 おかかさんま 白菜のなめ煮あえ 		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮 ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ) <p>※今日の牛肉は「美深肉用生産振興会」からの提供です。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン スパゲティサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) さば生姜煮 さつまいもとひじきの煮物 															
黄 ごはん・じゃがいも・さとう		黄 冷や・じゃがいも・バター・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 パン・さとう・スパゲティ・マヨネーズ・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう・さつまいも															
29	小 612 kcal 中 704 kcal	30	小 634 kcal 中 740 kcal	31	小 666 kcal 中 837 kcal	5月5日 端午の節句																	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(小松菜、生揚げ) 鮭ホイール焼き 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 ササミと野菜のごま風味サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 卵とコーンのスープ 		<p>菖蒲の節句ともいい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして邪気を払います。</p>																	
黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら		黄 うどん・カレールウ・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん		黄 牛乳・わかめ・みそ・さば・とりにく・ひじき・さつまあげ															
赤 牛乳・なまあげ・みそ・鮭・ハム・たまご	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう	赤 牛乳・とりにく・さとう・とりにく・さとう												
緑 こまつな・たまねぎ・えのき・しめじ・きゅうり・にんじん	緑 たまねぎ・長ねぎ・にんじん・かぼちゃ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・コーン・パセリ												



菖蒲の花

★ 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
- ・お米・・・風連町有機農業倶楽部
- ・豆腐、椎茸・・・名寄丘の学園



2017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	6月平均栄養価		6月平均栄養価		6月平均栄養価					
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。		6月平均栄養価 小 中 たん白質 26.0g 30.6g 脂質 21.9g 25.0g 食塩相当量 2.9g 3.4g		1 小 723 kcal 中 932 kcal		2 小 653 kcal 中 785 kcal		3 小 681 kcal 中 822 kcal		4 小 623 kcal 中 779 kcal				
<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>・モツアレチーズ - 北牛舎・お米 - 風連町有機生産組合</p> <p>・豆腐、椎茸 - 名寄丘の上学園</p>				<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそおでん</p> <p>春巻き</p> <p>ハスカップゼリー</p>		<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>お吸い物(いかボール)</p> <p>チーズインハンバーグ</p> <p>メンマ五目炒め</p>		<p>ごはん・あぶら・さとう・こむぎこ</p> <p>牛乳・ちくわ・うずら・卵・いか・くだんご</p> <p>だいこん・にんじん</p>		<p>ごはん・あぶら</p> <p>牛乳・いか・すりみ・ハンバーグ・チーズ・ウインナー</p> <p>ながねぎ・しいたけ・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし</p>				
5 小 639 kcal 中 736 kcal	6 小 627 kcal 中 734 kcal	7 小 649 kcal 中 810 kcal	8 小 681 kcal 中 822 kcal	9 小 623 kcal 中 779 kcal	<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(白菜、油揚げ)</p> <p>・ササミチーズフライ</p> <p>・もやしと枝豆のサラダ</p>		<p>・塩ラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・ブロッコリー</p> <p>おかかマヨあえ</p> <p>・みかんクレープ</p>		<p>・親子丼</p> <p>・牛乳</p> <p>・白菜の磯漬し</p>		<p>・バターパン</p> <p>・牛乳</p> <p>・アスパラのクリーム煮</p> <p>・わらび草のソテー</p> <p>・もやしのカレー炒め</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(豆腐、長ねぎ)</p> <p>・鮭焼き魚</p> <p>・肉じゃが</p>	
黄 ごはん・あぶら・さとう・ドレッシング・ごま・パン粉	黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま	黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 ラーメン・じゃがいも・さとう・あぶら	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	<p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さきみ・チーズ・ハム・ひじき</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・かつおぶし</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なると・たまご</p> <p>赤 牛乳・たまご・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ</p>		<p>赤 牛乳・とりにく・たまご・ウインナー</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ・鮭・ぶたにく・ひじき</p>		<p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さきみ・チーズ・ハム・ひじき</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・かつおぶし</p> <p>赤 牛乳・とりにく・たまご・ウインナー</p> <p>赤 牛乳・たまご・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ</p>		<p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ・鮭・ぶたにく・ひじき</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・かつおぶし</p> <p>赤 牛乳・とりにく・たまご・ウインナー</p> <p>赤 牛乳・たまご・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ</p>			
緑 はくさい・もやし・きゅうり・えだまめ	緑 メンマ・ながねぎ・ブロッコリー	緑 たまねぎ・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ	緑 アスパラ・たまねぎ・にんじん・コーン・きやべつ・もやし・ほうれん草	緑 たまねぎ・にんじん・しらたき・いんげん	<p>12 小 671 kcal 中 834 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・いもだんご汁</p> <p>・いわしの梅煮</p> <p>・五目きんぴら</p>		<p>13 小 626 kcal 中 782 kcal</p> <p>・みそラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・南瓜チーズフライ</p> <p>・ミニフィッシュ</p>		<p>14 小 672 kcal 中 833 kcal</p> <p>・ポークカレー</p> <p>・牛乳</p> <p>・アスパラ入り</p> <p>海藻サラダ</p>		<p>15 小 700 kcal 中 787 kcal</p> <p>・わかめごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(白菜、生揚げ)</p> <p>・ごまザンギ</p> <p>・野菜のナムル</p>		<p>16 小 727 kcal 中 886 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・マーボー豆腐</p> <p>・さんまの蒲焼</p> <p>・竹輪のあえもの</p>	
黄 ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぶ	黄 ラーメン・あぶら・パン粉	黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・カレー・ドレッシング	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら	<p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・さつまあげ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・小魚</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・モツアレチーズ・脱脂粉乳・かいそう</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・わかめ・とりにく・ハム</p>		<p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・たまご</p> <p>赤 牛乳・たまご・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・わかめ・とりにく・ハム</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ・さんま・ちくわ</p>		<p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・さつまあげ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・小魚</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・モツアレチーズ・脱脂粉乳・かいそう</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・わかめ・とりにく・ハム</p>		<p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ・鮭・ぶたにく・ひじき</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・かつおぶし</p> <p>赤 牛乳・とりにく・たまご・ウインナー</p> <p>赤 牛乳・たまご・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ</p>			
緑 だいこん・ながねぎ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき	緑 メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・ほうれん草・南瓜	緑 たまねぎ・にんじん・アスパラ・きやべつ	緑 はくさい・ほうれん草・もやし・にんじん	緑 にんじん・玉ねぎ・長ネギ・たけのこ・しいたけ・きゅうり・もやし・きやべつ	<p>19 小 689 kcal 中 812 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・お吸い物(はんぺん)</p> <p>・さばのみそ煮</p> <p>・牛肉と大根の煮物</p>		<p>20 小 652 kcal 中 789 kcal</p> <p>・クリームスパゲティ</p> <p>・野菜ジュース</p> <p>・ハウレン草とベーコンのサラダ</p>		<p>21 小 653 kcal 中 842 kcal</p> <p>・ビビンバ</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(きやべつ、生揚げ)</p>		<p>22 小 640 kcal 中 756 kcal</p> <p>・スライスパン</p> <p>・牛乳</p> <p>・野菜スープ</p> <p>・きんぴら肉団子(1人2こ)</p> <p>・ポテトのチーズ煮</p>		<p>23 小 602 kcal 中 745 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・けんちん汁</p> <p>・揚げぎょうざ(小2、中高3ヶ)</p> <p>・もやしとツナの和えもの</p>	
黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 スパゲティ・バター・あぶら・さとう・ごま	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら	黄 パン・バター・じゃがいも	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・こむぎこ・ドレッシング	<p>赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・牛肉</p> <p>赤 牛乳・ウインナー・えび・いか・ベーコン</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・たまご・なまあげ・みそ</p> <p>赤 牛乳・にくだんご・チーズ・ベーコン</p>		<p>赤 牛乳・とりにく・なると・たまご</p> <p>赤 牛乳・たまご・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・さんま・ちくわ</p> <p>赤 牛乳・にくだんご・チーズ・ベーコン</p>		<p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・さつまあげ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・小魚</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・モツアレチーズ・脱脂粉乳・かいそう</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・わかめ・とりにく・ハム</p>		<p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ・鮭・ぶたにく・ひじき</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・かつおぶし</p> <p>赤 牛乳・とりにく・たまご・ウインナー</p> <p>赤 牛乳・たまご・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ</p>			
緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・いんげん・こんにやく	緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・ほうれん草・もやし	緑 にんじん・もやし・こまつな・きやべつ	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・パセリ・ごぼう	緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・もやし・きゅうり	<p>26 小 713 kcal 中 843 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・豚汁</p> <p>・さんま生姜煮</p> <p>・ごぼうサラダ</p>		<p>27 小 609 kcal 中 678 kcal</p> <p>・きつねうどん</p> <p>・牛乳</p> <p>・たまご</p> <p>(玉ねぎコロッケ)</p>		<p>28 小 753 kcal 中 933 kcal</p> <p>・ハヤシライス</p> <p>・牛乳</p> <p>・ミックスフルーツ</p>		<p>29 小 651 kcal 中 804 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・チンゲン菜と卵のスープ</p> <p>・かにしゅうまい(1人2こ)</p> <p>・オイスターソース炒め</p>		<p>30 小 667 kcal 中 760 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(大根、わかめ)</p> <p>・鶏肉の甘酢あん</p> <p>・中華風サラダ</p>	
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・マヨネーズ・ごま	黄 うどん・あぶら・パン粉	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ	黄 ごはん・あぶら・はるさめ・さとう・ごまあぶら	<p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さんま・ちくわ</p> <p>赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・なると</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モツアレチーズ</p> <p>赤 牛乳・たまご・かに・すりみ・ぶたにく・焼き豆腐</p>		<p>赤 牛乳・とりにく・たまご・なまあげ・みそ</p> <p>赤 牛乳・にくだんご・たまご・なまあげ・みそ</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・さんま・ちくわ</p> <p>赤 牛乳・たまご・かに・すりみ・ぶたにく・焼き豆腐</p>		<p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・さつまあげ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・小魚</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・モツアレチーズ・脱脂粉乳・かいそう</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・わかめ・とりにく・ハム</p>		<p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ・鮭・ぶたにく・ひじき</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・かつおぶし</p> <p>赤 牛乳・とりにく・たまご・ウインナー</p> <p>赤 牛乳・たまご・にんじん・みつばしいたけ・たけのこ・はくさい・きやべつ</p>			
緑 たまねぎ・にんじん・だいこん・ながねぎ・突こんにやく・ごぼう・きやべつ	緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・たまねぎ	緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・みかん・缶・パイ缶・洋梨缶	緑 チンゲン菜・メンマ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	緑 だいこん・きゅうり・にんじん										



2017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			
3	小 656 kcal 中 757 kcal	4	小 570 kcal 中 669 kcal	5	小 652 kcal 中 818 kcal	6	小 690 kcal 中 833 kcal	7	小 640 kcal 中 732 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、油揚げ) さばのみぞれ煮 豚キムチ炒め 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油野菜ラーメン 牛乳 お好み焼き風 ※タレをかけて食べてください 		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし 牛乳 かぼちゃ団子汁 五目煮 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (魚ボール) ハンバーグのおろしソース 野菜のごまみそあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、生揚げ) 鮭の香味揚げ もやしとハムのあえもの 			
黄 ごはん・ごまあぶら・ごま・さとう・あぶら		黄 ラーメン・あぶら・小麦粉		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ		黄 ごはん・ごま・さとう・マヨネーズ		黄 ごはん・でんぶら粉・ごま・あぶら			
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・さば		赤 牛乳・ぶたにく・なるとえび・いか		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・すりみ・ハンバーグ・みそ		赤 牛乳・なまあげ・鮭・あおのり・ハム			
緑 ながねぎ・はくさい・たまねぎ・にんじん・ら・きやべつ・もやし		緑 メンマ・もやし・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・はくさい・きやべつ		緑 南瓜・大根・長ねぎ・人参・ごぼう・かんにょう・しいたけ・しらたき・いんげん		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・きやべつ・もやし		緑 だいこん・もやし・きゅうり			
10	小 668 kcal 中 828 kcal	11	小 650 kcal 中 702 kcal	12	小 774 kcal 中 954 kcal	13	小 688 kcal 中 833 kcal	14	小 679 kcal 中 787 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (白菜、なめこ) 焼きぎょうざ (小2、中高3ケ) 豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 男爵コロッケ ほうれん草とコーンのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン 牛乳 卵とコーンのスープ 鶏肉の照り焼き ラーメンサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、ふのり) 骨ごとカレイ唐揚げ ひじきのごまネーズあえ 			
黄 ごはん・ぎゅうぎの皮・あぶら・さとう		黄 冷麦・あぶら・ごまあぶら・さとう・じゃがいも・パン粉		黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう		黄 パン・ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・ごま・さとう・マヨネーズ			
赤 牛乳・みそ・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・とりにく・なるとツナ・すりみ・いか・えび		赤 牛乳・ぎゅうぎ・モッツアレラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・たまご・とりにく・ハム		赤 牛乳・とうふ・ふのり・みそ・カレイ・ササミ・ひじき			
緑 はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん		緑 ながねぎ・しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・コーン		緑 たまねぎ・にんじん・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 コーン・パセリ・きゅうり・にんじん・きやべつ		緑 ながねぎ・にんじん・きやべつ			
17	海の日	18	小 632 kcal 中 762 kcal	19	小 652 kcal 中 917 kcal	20	小 657 kcal 中 761 kcal	21	小 657 kcal 中 754 kcal		
<p>冷たい物の取り過ぎに気をつけよう!</p>		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 野菜スープ 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 みそ汁 (大根、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 おかかさんま 白菜のなめ茸あえ 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 お吸い物 (はんぺん) チキン竜田揚げ 中華風サラダ 			
		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・さとう		黄 ごはん・でんぶ・はるさめ・さとう・ごまあぶら			
		赤 牛乳・ひきにく・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・ぎゅうぎ・ちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さんま・のり		赤 牛乳・わかめ・はんぺん・とりにく・ハム・たまご			
		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・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・長ねぎ・だいこん		緑 人参・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・こんにやく・ほうれん草・白菜・なめ茸		緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶			
24	小 658 kcal 中 758 kcal	25	小 646 kcal 中 758 kcal	26	小 821 kcal 中 990 kcal	7月平均栄養価		☆ 今月の食材 ☆			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (玉ねぎ、卵) 鮭の照り焼き 大豆とひじきの煮物 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 ササミと野菜のごま風味サラダ チーズドック 		<ul style="list-style-type: none"> カツカレー 牛乳 オレンジゼリー <p>※ごはんの上にカツをのせてからカレーをかけて食べましょう!</p>		<p>小 中</p> <p>たん白質 27.2g 31.3g</p> <p>脂質 20.2g 23.1g</p> <p>食塩相当量 2.9g 3.5g</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・男爵コロッケ ⇒ 道の駅びふか ・牛肉 ⇒ 名寄ニチ口畜産 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園園 ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合 ・モッツアレラチーズ ⇒ チーズ工房羊飼いの(仁宇布) 			
黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま		黄 ラーメン・ドレッシング・ごま・小麦粉		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・小麦粉・パン粉		<p>2学期の給食開始は8月21日(月)です。箸を忘れずに持ってきてましょう!</p>				<p>・25日のラーメンは美深産の小麦「はるゆたか」を使っています。</p>	
赤 牛乳・たまご・みそ・鮭・とりにく・だいず・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・とりさきみ・チーズ		赤 牛乳・ベーコン・ぶたにく・たまご・モッツアレラチーズ							
緑 たまねぎ・にんじん・ごぼう・いんげん		緑 メンマ・長ねぎ・人参・もやし・しいたけ・ほうれん草・きやべつ・ブロッコリー		緑 たまねぎ・にんじん							



うなぎ

7月には、「土用の丑の日」があります。この日には昔から『うなぎ』を食べる風習があります。この風習が広まったのには次のような話があります。江戸時代の発明家、平賀源内がうなぎ屋から宣伝を頼まれ、「今日は丑の日、うなぎで元気になろう」といった宣伝文を考えたそうです。そして、これが大当たり。うなぎが飛びように売れたそうです。うなぎの旬はとくに夏ではありませんが、うなぎは疲れをとり、夏バテを防いでくれる最高のスタミナ源です。





2017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															
21	小 631 kcal 中 781 kcal	22	小 616 kcal 中 703 kcal	23	小 719 kcal 中 879 kcal	24	小 747 kcal 中 926 kcal	25	小 680 kcal 中 891 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 えびぎょうざ (小2、中高3ケ) 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 牛乳 ブロッコリーの おかかマヨあえ プリン 		<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー 牛乳 メロン 		<ul style="list-style-type: none"> バターパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ハンバーグのソースかけ もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (はんぺん) 春巻き 豆腐のオイスターソース煮 															
黄	ごはん・じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま・ぎょうざの皮	黄	うどん・ごま・マヨネーズ	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・カレールーウ	黄	パン・マカロニ・バター	黄	ごはん・あぶら・さとう・でんぶん・はるまきの皮														
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・えび・ハム	赤	牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ	赤	牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ	赤	牛乳・とりにく・ハンバーグ・ツナ	赤	牛乳・はんぺん・ぎゅうにく・焼きとうふ														
緑	にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・ほうれん草・もやし	緑	にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー	緑	にんじん・たまねぎ・なすび・ピーマン・メロン	緑	たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ・きゅうり・もやし	緑	ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ														
28	小 692 kcal 中 850 kcal	29	小 669 kcal 中 771 kcal	30	小 738 kcal 中 929 kcal	31	小 715 kcal 中 834 kcal	<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>26.6g</td> <td>31.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.3g</td> <td>27.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>					小	中	たん白質	26.6g	31.5g	脂質	23.3g	27.2g	食塩相当量	2.7g	3.3g
	小	中																					
たん白質	26.6g	31.5g																					
脂質	23.3g	27.2g																					
食塩相当量	2.7g	3.3g																					
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、油揚げ) さんまの生姜煮 肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 白花豆コロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 卵とコーンのスープ ミニフィッシュ 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁 (小松菜、生揚げ) 鶏のから揚げ ごぼうサラダ 																	
黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	黄	ラーメン・あぶら・パン粉	黄	ごはん・ごまあぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・マヨネーズ・でんぶん																
赤	牛乳・あぶらあげ・さんま・ぶたにく・みそ・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・はなまめ	赤	牛乳・ぎゅうにく・みそ・たまご・小魚	赤	牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・やきちくわ																
緑	だいこん・たまねぎ・にんじん・いんげん・しらたき	緑	メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・ほうれん草	緑	たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・コーン	緑	こまつな・ごぼう・きゃべつ・にんじん																

休養



元気に2学期のスタートを

夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さんは元気にスタートできたでしょうか？この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。栄養とともにしっかり休養をとり、元気に2学期のスタートをきりましょう。

栄養



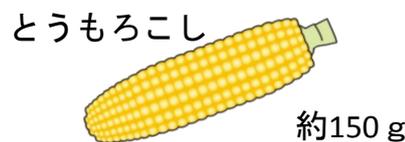
夏やさいで夏バテを防ごう！

夏バテなどしていませんか？暑くて食欲が出にくい時ですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がない時にも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

野菜の摂取目標量 … 1日350g以上

旬の夏野菜

★重さは1点当たりの目安 (賞味重量)



- ☆ 今月の食材 ☆
- ・作りみそ ⇒ むつみ食堂
 - ・モッツアレラチーズ ⇒ きた牛舎
 - ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園
 - ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部
 - ・牛肉 ⇒ 名寄ニチロ畜産
 - ・きゃべつ ⇒ 鈴木農場 (西里)
 - ・メロン ⇒ 美深町メロン生産組合



2017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	土	日	月	火	水	木	金														
<p>旬です!  サンマ</p> <p>サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきます。</p> <p>☆☆☆☆☆ 今月の食材 ☆☆☆☆☆</p> <p>・作りみそーむつみ食堂 ・きゃべつ、白菜ー鈴木農場</p> <p>・モツアレラチーズー北牛舎 ・お米ー風連町有機生産組合</p> <p>・豆腐、椎茸ー名寄丘の上学園</p>					<p>早起き・早寝・朝ごはん</p> <p>早起き! 早寝! 朝ごはん!</p> <p></p> <p>習慣にしましょう</p>					<p>1 小 646 kcal 中 759 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・けんちん汁</p> <p>・鮭焼き魚</p> <p>・大根のそぼろ煮</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なまあげ・ぶたひきにく・がんも</p> <p>緑 ごぼう・にんじん・白菜・突こんにやく・ながねぎ・大根・しいたけ・いんげん</p>		<p>☆のついている献立は新メニューです。</p>											
4	小 646 kcal 中 759 kcal	5	小 646 kcal 中 759 kcal	6	小 646 kcal 中 759 kcal	7	小 646 kcal 中 759 kcal	8	小 646 kcal 中 759 kcal	9	小 646 kcal 中 759 kcal	10	小 646 kcal 中 759 kcal												
<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・豚汁</p> <p>・ササミチーズフライ</p> <p>・もやしとツナのあえもの</p>	<p>・醤油ラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・野菜のナムル</p> <p>・みかんクレープ</p>	<p>・中華丼</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(豆腐、長ねぎ)</p>	<p>・ゆかりごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(大根、なめこ)</p> <p>・さんま生姜煮</p> <p>・五目きんぴら</p>	<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・お吸い物(いかボール)</p> <p>・鶏肉の甘酢あん</p> <p>・野菜のごまみそあえ</p>	<p>黄 ごはん・じゃがいも・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・さきみ・チーズ・ツナ</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・もやし・きゅうり</p>	<p>黄 ラーメン・ごま・ごまあぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム</p> <p>緑 メンマ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん</p>	<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・とうふ・あぶらあげ・みそ</p> <p>緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・ピーマン・ながねぎ</p>	<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま</p> <p>赤 牛乳・さんま・ぶたにく・さつまあげ・みそ</p> <p>緑 だいこん・なめこ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき</p>	<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん・ごま・マヨネーズ</p> <p>赤 牛乳・いか・すりみ・とりにく・みそ</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・もやし・ほうれん草・きゃべつ</p>																
11	小 646 kcal 中 759 kcal	12	小 646 kcal 中 759 kcal	13	小 646 kcal 中 759 kcal	14	小 646 kcal 中 759 kcal	15	小 646 kcal 中 759 kcal	16	小 646 kcal 中 759 kcal	17	小 646 kcal 中 759 kcal												
<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(きゃべつ、生揚げ)</p> <p>・いわしの梅煮</p> <p>・さつまいもとひじきの煮物</p>	<p>・とりめん</p> <p>・牛乳</p> <p>・ポテトと肉団子のケチャップ煮</p>	<p>☆ キーマカレー</p> <p>・牛乳</p> <p>・骨太サラダ</p>	<p>・スライスパン</p> <p>・牛乳</p> <p>・野菜スープ</p> <p>・若鶏のカレー焼き</p> <p>・スパゲティサラダ</p>	<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(白菜、油揚げ)</p> <p>・肉きょうざ(小2、中高3ヶ)</p> <p>・切り干し大根の油炒め</p>	<p>黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・いわし・とりにく・ひじき・さつまあげ・みそ</p> <p>緑 きゃべつ・にんじん・突こんにやく・いんげん</p>	<p>黄 ひやむぎ・じゃがいも・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン</p>	<p>黄 ごはん・あぶら・カレールウ・さとう・ごま・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたひきにく・ヨーグルト・粉チーズ・かいそう・しらすし</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・ごぼう・コーン・きゃべつ・にんじん・こまつな</p>	<p>黄 パン・スパゲティ・パン粉・あぶら・さとう・マヨネーズ</p> <p>赤 牛乳・とりにく・粉チーズ・ハム・たまご</p> <p>緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・パセリ・きゅうり・みかん缶</p>	<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・きょうざの皮</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・ぎゅうにく・さつまあげ・ひきにく</p> <p>緑 はくさい・きりしほしいたけ・にんじん・きゃべつ・にら・たまねぎ</p>																
18	敬老の日	19	小 646 kcal 中 759 kcal	20	小 646 kcal 中 759 kcal	21	小 646 kcal 中 759 kcal	22	小 646 kcal 中 759 kcal	23	小 646 kcal 中 759 kcal	24	小 646 kcal 中 759 kcal												
<p>9月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たん白質 26.2g 30.4g</p> <p>脂質 21.4g 23.7g</p> <p>食塩相当量 3.0g 3.6g</p> <p></p>		<p>・塩野菜ラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・オムレツのソースがけ</p>	<p>・ホイコーロー丼</p> <p>・牛乳</p> <p>・わかめスープ</p> <p>・ヨーグルト</p>	<p>・わかめごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・いもだんご汁</p> <p>・豆腐ハンバーグ</p> <p>・中華風サラダ</p>	<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(小松菜、生揚げ)</p> <p>・鮭の香味揚げ</p> <p>・牛肉のしぐれ煮</p>	<p>黄 ラーメン・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム・たまご・ベーコン・チーズ</p> <p>緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・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・ぶたにく・わかめ・ヨーグルト</p> <p>緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・コーン</p>	<p>黄 ごはん・じゃがいも・でんぷん・あぶら・さとう・ごまあぶら・はるさめ</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とうふ・とりにく・ハム・たまご・わかめ</p> <p>緑 だいこん・ながねぎ・たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶</p>	<p>黄 ごはん・ごま・あぶら・さとう・天ぷら粉</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・さけ・あおりのぎゅうにく</p> <p>緑 こまつな・しらたき・ごぼう・にんじん・いんげん</p>																
25	小 646 kcal 中 759 kcal	26	小 554 kcal 中 670 kcal	27	小 749 kcal 中 928 kcal	28	小 700 kcal 中 844 kcal	29	小 639 kcal 中 733 kcal	30	小 646 kcal 中 759 kcal	31	小 646 kcal 中 759 kcal												
<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・お吸い物(はんぺん)</p> <p>・さばのみそ煮</p> <p>・ひじきのごまネーズあえ</p>	<p>・豚骨ラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・ポパイサラダ</p> <p>・ぶどうゼリー</p>	<p>・チキンカレー</p> <p>・牛乳</p> <p>・フルーツのヨーグルトあえ</p>	<p>・きなこ揚げパン</p> <p>・牛乳</p> <p>☆ 米粉のシチュー</p> <p>・チーズイン肉団子(1人2こ)</p>	<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・キムチスープ</p> <p>・もち米コロッケ</p> <p>・白菜のなめ苜あえ</p>	<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・マヨネーズ・ごま</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・さきみ・ひじき</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・にんじん</p>	<p>黄 ラーメン・ごま・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・ハム</p> <p>緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・コーン・もやし</p>	<p>黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モツアレラチーズ・ヨーグルト</p> <p>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</p>	<p>黄 パン・じゃがいも・あぶら・さとう・バター・生クリーム・米粉</p> <p>赤 牛乳・きなこ・ベーコン・にくだんご・粉チーズ</p> <p>緑 たまねぎ・にんじん・チンゲン菜</p>	<p>黄 ごはん・あぶら・パン粉</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・すりみ・みそ・のり</p> <p>緑 しいたけ・きゃべつ・にら・にんじん・しめじ・ほうれん草・はくさい・なめ苜</p>																



2017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	
2	小 679 kcal 中 819 kcal	3	小 634 kcal 中 740 kcal	4	小 684 kcal 中 949 kcal	5	給食お休み	6	小 613 kcal 中 743 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ねぎ) さんまの梅煮 豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 ササミと野菜の ごま風味サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 梨(添田町) 		<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だそうです。</p>  		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、生揚げ) 鶏のから揚げ 野菜のナムル 	
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 うどん・カレーうどん・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう				黄 ごはん・でんぶん・あぶら・ごま・さとう・ごまあぶら	
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・さんま・ぶたにく・さつまあげ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・ササミ		赤 牛乳・きゅうり・わかめ・やきちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ				赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ハム	
緑 ながねぎ・だいこん・にんじん・こんにゃく・さいいんげん		緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・ほうれん草・きゃべつ・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・さきたけのこ・しいたけ・しらたき・だいこん・梨				緑 きゃべつ・ほうれん草・もやし・にんじん	
9	体育の日	10	小 551 kcal 中 692 kcal	11	小 652 kcal 中 818 kcal	12	小 655 kcal 中 726 kcal	13	小 648 kcal 中 813 kcal
<p>10月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たん白質 26.9g 31.2g</p> <p>脂質 20.2g 23.3g</p> <p>食塩相当量 3.0g 3.5g</p> 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 お好み焼き <p>※お好み焼きのタレをかけてください。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし 牛乳 いもだんご汁 五目煮 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライス 牛乳 かぼちゃスープ 厚巻卵ウインナー 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(いかボール) 鮭焼き魚 牛肉と大根の煮物 	
黄 ラーメン・あぶら・お好み焼き		黄 ラーメン・あぶら・お好み焼き		黄 ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぶん		黄 パン・黒糖・バター		黄 ごはん・さとう・あぶら	
赤 牛乳・ぶたにく・すりみ・いか・えび		赤 牛乳・ぶたにく・すりみ・いか・えび		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・たまご・ウインナー・海藻		赤 牛乳・いか・すりみ・鮭・きゅうり	
緑 メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれん草		緑 メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれん草		緑 だいこん・ながねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しらたき・さいいんげん		緑 たまねぎ・パセリ・かぼちゃ・きゅうり・きゃべつ		緑 ながねぎ・しいたけ・しらたき・ごぼう・にんじん・さいいんげん	
16	小 614 kcal 中 755 kcal	17	小 656 kcal 中 751 kcal	18	小 736 kcal 中 915 kcal	19	小 732 kcal 中 845 kcal	20	小 590 kcal 中 706 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 ごまダレ肉団子(小2、中3コ) もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油野菜ラーメン 牛乳 北あかりコロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツのゼリーあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さんま蒲焼 白菜のかつおあえ 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(しめじ、小松菜) 揚げぎょうざ もやしとハムのあえもの 	
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま・ドレッシング		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーうどん		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん		黄 ごはん・あぶら・ごまご・ドレッシング	
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・なると		赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・ひき肉・やきどうふ・みそ・さんま		赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・レバー・ハム	
緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・もやし・きゅうり・えだまめ		緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイナップル缶		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ		緑 しめじ・まつたけ・もやし・きゅうり・きゃべつ・たまねぎ・にら・にんじん・しいたけ	
23	小 678 kcal 中 795 kcal	24	小 632 kcal 中 762 kcal	25	小 687 kcal 中 860 kcal	26	小 656 kcal 中 815 kcal	27	小 686 kcal 中 804 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜ボール) さばのみそ煮 肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 野菜スープ 		<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 牛乳 もやしとわかめの中華あえ 		<ul style="list-style-type: none"> バターパン 牛乳 卵とコーンのスープ ラーメンサラダ タンドリーチキン 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) 骨ごとカレーの唐揚げ 豆腐のオイスターソース炒め 	
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・ごまあぶら		黄 パン・バター・ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん	
赤 牛乳・すりみ・さば・みそ・ぶたにく・ひじき		赤 牛乳・ひき肉・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・わかめ・ハム		赤 牛乳・たまご・ヨーグルト・ハム・とりにく		赤 牛乳・みそ・カレー・牛肉・やきどうふ	
緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・さいいんげん・しらたき		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ながねぎ・はくさい・ホールコーン		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・もやし・きゅうり		緑 ホールコーン・パセリ・きゅうり・にんじん・きゃべつ		緑 はくさい・なめこ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	
30	小 676 kcal 中 869 kcal	31	小 554 kcal 中 646 kcal	<p>よくかんで、 味わって食べましょう！</p> <p>お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べすぎてしまう人も多いのでは？そんな時は、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。</p> 					
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ) ハンバーグのソースがけ ごぼうサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 牛乳 野菜とコーンのあえもの いちごヨーグルト 							
黄 ごはん・あぶら・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・さとう・ごまあぶら							
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ひき肉・ちくわ		赤 牛乳・わかめ・なると・ツナ・ヨーグルト							
緑 だいこん・ごぼう・にんじん・きゃべつ		緑 メンマ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん・ホールコーン							

☆☆ 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
- お米 — 風連町有機生産組合
- じゃがいも — 荒谷さん(吉野)
- 豆腐、椎茸 — 名寄丘の学園
- かぼちゃコロッケ — 道の駅美深

・26日のラーメンは美深産の小麦「はるゆたか」を使っています。



2017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			
世界に誇る、日本の伝統的な食文化「和食」  「和食」の特徴 <ul style="list-style-type: none"> ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ・健康的で食生活を支える栄養バランス ・自然の美しさや季節のうつろいの表現 ・正月などの年中行事との密接な関わり 		1		小 640 kcal 中 806 kcal	2		小 682 kcal 中 795 kcal	3		文化の日	
		黄		ごはん・あぶら・でんぶん・ごまあぶら		黄		ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら		11月平均栄養価	
		赤		牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・みそ・たまご		赤		牛乳・わかめ・みそ・さば・たまご・こうどうふ・とりにく		小 中	
		緑		にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・かぼちゃ・はくさい・パセリ		緑		はくさい・にんじん・たまねぎ・さやいんげん		たん白質 26.5g 31.2g 脂質 21.3g 24.4g 食塩相当量 3.0g 3.5g	
6	小 684 kcal 中 794 kcal	7	小 537 kcal 中 634 kcal	8	小 767 kcal 中 947 kcal	9	小 597 kcal 中 739 kcal	10	小 676 kcal 中 885 kcal		
黄		ごはん		ハヤシライス		かぼちゃパン		黄		ごはん	
赤		牛乳		牛乳		牛乳		赤		牛乳	
緑		お吸い物(はんぺん)		フルーツのヨーグルトあえ		コーンポタージュ		緑		みそ汁(大根、油揚げ)	
黄		お吸い物(はんぺん)		ポテトチーズもち		タンドリーチキン		黄		いわしの梅煮	
赤		さつまいも汁		メンマ・ながねぎ・にんじん・しいたけ		ほうれん草とベーコンのサラダ		赤		豚肉のごま煮	
緑		ひじきのごまネーズあえ		ラーメン・じゃがいも・でんぶん・あぶら		パン・バター・あぶら・さとう・ごま		黄		ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・ごま	
黄		ごはん・でんぶん・ごま・さとう・マヨネーズ・ごま		ラーメン・じゃがいも・でんぶん・あぶら		パン・バター・あぶら・さとう・ごま		赤		牛乳・あぶらあげ・いわし・ぶたにく・さつまあげ・うずらたまご・みそ	
赤		牛乳・はんぺん・鮭・とりさきみ・ひじき		赤		牛乳・とりにく・ヨーグルト・ベーコン		赤		牛乳・あぶらあげ・いわし・ぶたにく・さつまあげ・うずらたまご・みそ	
緑		ながねぎ・しいたけ・あおのり・きゃべつ・にんじん		緑		コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし・かぼちゃ		緑		だいこん・にんじん・たまねぎ・こんにやく・さやいんげん	
13	小 693 kcal 中 805 kcal	14	小 675 kcal 中 846 kcal	15	小 695 kcal 中 772 kcal	16	小 728 kcal 中 872 kcal	17	小 649 kcal 中 753 kcal		
黄		ごはん		ビビンバ		わかめごはん		黄		ごはん	
赤		牛乳		牛乳		牛乳		赤		牛乳	
緑		さつまいも汁		いもだんご汁		みそ汁(玉ねぎ、生揚げ)		黄		けんちん汁	
黄		ハンバーグのおろしソース		牛乳		鮭のパン粉焼き		赤		さんまのみそ煮	
赤		もやしとツナのあえもの		牛乳		中華風サラダ		赤		きりたんぽ焼き	
黄		ごはん・さつまいも・ドレッシング		うどん・あぶら・パン粉		ごはん・マヨネーズ・パン粉・さとう・ごまあぶら・はるさめ		黄		ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	
赤		牛乳・ぶたにく・とうふ・ハンバーグ・ツナ		赤		牛乳・たまねぎ・みそ		赤		牛乳・とりにく・なまあげ・さんま・みそ・わかめ・さつまあげ	
緑		にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突ここんにやく・もやし・きゅうり		緑		にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ		緑		ごぼう・にんじん・はくさい・ながねぎ・しらたき	
20	小 665 kcal 中 758 kcal	21	小 557 kcal 中 665 kcal	22	小 639 kcal 中 782 kcal	23	勤労感謝の日	24	小 624 kcal 中 774 kcal		
黄		ごはん		スライスパン		 いただきます 食べ物の命にも感謝！		黄		五目おこわ	
赤		牛乳		牛乳 (小2、中高3ヶ)				赤		牛乳	
緑		みそ汁(きゃべつ、油揚げ)		卵とコーンのスープ				黄		みそ汁(豆腐、なめこ)	
黄		鶏肉の甘酢あん		あらびき肉団子				赤		肉ぎょうざ(小2、中3ヶ)	
赤		野菜のナムル		ポテトのチーズ煮		黄		ごまあえ			
黄		ごはん・あぶら・さとう・でんぶん・ごま・ごまあぶら		黄		パン・じゃがいも・バター		黄		ごはん(もち米)・ぎょうざの皮・ごま・さとう	
赤		牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ハム		赤		牛乳・にくだんご・ベーコン・チーズ・たまご		赤		牛乳・とうふ・みそ・ぶたひきにく・とりにく	
緑		きゃべつ・ほうれん草・もやし・にんじん		緑		にんじん・ながねぎ・コーン・パセリ		緑		なめこ・はくさい・にんじん・もやし・チンゲン菜・しいたけ	
27	小 660 kcal 中 768 kcal	28	小 569 kcal 中 725 kcal	29	小 759 kcal 中 938 kcal	30	小 698 kcal 中 912 kcal	☆ 今月の食材 ☆			
黄		ごはん		チキンカレー		ごはん		・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モツツアレチーズ ⇒ チーズ工房羊飼(仁宇布) ・豆腐・椎茸 ⇒ 名寄丘の学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部 ・牛肉 ⇒ 名寄二チ口畜産 ・美深産もち米 ⇒ 百商屋			
赤		牛乳		牛乳		牛乳					
緑		お吸い物(えびボール)		フルーツサラダ		みそおでん					
黄		さばのみそ煮		ヨーグルト		春巻き					
赤		切り干し大根の油炒め		黄		野菜のおかかあえ					
黄		ごはん・あぶら・さとう		黄		ごはん・さとう・あぶら・春巻きの皮					
赤		牛乳・えび・すりみ・さば・ぎゅうにく・さつまあげ・ひじき		赤		牛乳・とりにく・くだんご・ベーコン・チーズ・ヨーグルト					
緑		ながねぎ・しいたけ・にんじん・切り干し大根		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					

12月 こんだて表

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

☆☆☆ 寒さに負けない体づくりを! ☆☆☆



今年も残すところあとひと月となりました。日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

- ☆☆☆ 予防のポイント ☆☆☆
- ①こまめな手洗い・うがい
 - ②十分な睡眠
 - ③1日3回バランスのよい食事
 - ④適度な運動
 - ⑤適度な保温と保湿

4	小 637 kcal 中 787 kcal	5	小 738 kcal 中 892 kcal	6	小 747 kcal 中 942 kcal	7	小 563 kcal 中 688 kcal	8	小 700 kcal 中 823 kcal
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 えびぎょうざ (小2、中高3ケ) もやしとツナのあえもの 	<ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ オレンジジュース 青のりポテト 	<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 かぼちゃ団子汁 	<ul style="list-style-type: none"> バターパン 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン イタリアン豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、油揚げ) カレーの唐揚げ 肉じゃが
--	---	--	---	--

黄 ごはん・じゃがいも・ぎょうざの皮・ドレッシング	黄 スパゲティ・バター・じゃがいも・あぶら	黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・でんぶ	黄 パン・あぶら・でんぶ	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・えび・ツナ・みそ	赤 ウィナー・えび・いか・牛乳・あおのり	赤 牛乳・ぎょうじ・あぶらあげ・みそ	赤 牛乳・とりにく・ウィナー・焼きどうふ・ヨーグルト・クリームチーズ	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・カレー・ぶたにく・ひじき
緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり	緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・オレンジ	緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・かぼちゃ・だいこん・長ねぎ	緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン・しめじ・えだまめ	緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき

11	小 651 kcal 中 727 kcal	12	小 506 kcal 中 610 kcal	13	小 736 kcal 中 915 kcal	14	小 691 kcal 中 725 kcal	15	小 665 kcal 中 769 kcal
----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ごはん・ふりかけ 牛乳 みそ汁 (たまねぎ、生揚げ) ハンバーグのソースかけ 中華風サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 牛乳 ササミと野菜の ごま風味サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツの ゼリーあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (はんぺん) さんまの梅煮 豚肉と大根のみそ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん 牛乳 みそ汁 (白菜、油揚げ) 鶏肉の唐揚げ ひじきと枝豆のサラダ
---	--	---	---	--

黄 ごはん・はるさめ・ごまあぶら・さとう・ごま	黄 ラーメン・ドレッシング・ごま	黄 ごはん・じゃがいも・カレー粉・あぶら	黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 ごはん・あぶら・でんぶ・ドレッシング
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハンバーグ・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・脱脂粉乳・モツラチーズ	赤 牛乳・はんぺん・さんま・ぶたにく・がんも	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ハム・ひじき
緑 たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑 メンマ・長ねぎ・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・みかん缶・パイナップル缶	緑 長ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん	緑 はくさい・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ

18	小 686 kcal 中 841 kcal	19	小 686 kcal 中 764 kcal	20	小 648 kcal 中 798 kcal	21	小 609 kcal 中 716 kcal	22	小 694 kcal 中 807 kcal
----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、なめこ) もち米コロッケ 豚キムチ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 野菜のナムル クリスマスケーキ 	<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 牛乳 みそ汁 (大根、わかめ) みかん 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 米粉シチュー ごまダレ肉団子 (小2、中高3ケ) 海藻サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 根菜汁 さばのみそ煮 野菜のごまみそあえ
--	--	--	--	---

黄 ごはん・パン粉・あぶら・ごま・ごまあぶら	黄 ひやむぎ・ごま・ごまあぶら・さとう・ケーキ	黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 パン・くろざとう・じゃがいも・バター・生クリーム・米粉	黄 ごはん・ごま・さとう・マヨネーズ
赤 牛乳・とうふ・みそ・すりみ・ぶたにく	赤 牛乳・とりにく・なると・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・わかめ・みそ	赤 牛乳・ベーコン・粉チーズ・かいそう	赤 牛乳・とりにく・なまあげ・さば・みそ
緑 なめこ・長ねぎ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし	緑 ながねぎ・しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん	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・みかん	緑 たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・きゅうり・きゃべつ	緑 かぼちゃ・にんじん・ごぼう・はくさい・長ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・もやし

【風邪のときの食事】 体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢、発熱のある場合は、水分補給が特に大切。みそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。



12月平均栄養価	
小	中
たん白質 26.6g	31.2g
脂 質 22.0g	23.0g
食塩相当量 2.9g	3.6g

- ★今月の食材★**
- ・作りみそ・・・むつみ食堂
 - ・モツラレラチーズ・・・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・・・名寄町の上学園



2018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

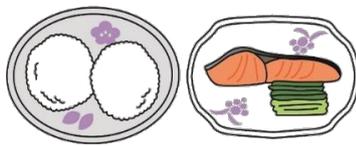
月	火	水	木	金												
<p>あけましておめでとう </p> <p>いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！</p>																
17	18	19	20	21												
<p>小 788 kcal 中 987 kcal</p> <p>・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツの生クリームあえ</p>	<p>小 687 kcal 中 785 kcal</p> <p>・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(きやべつ、なめこ) ・鶏肉の甘酢あん ・大根とさつま揚げのひじき煮</p>	<p>小 620 kcal 中 717 kcal</p> <p>・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・さんまのみそ煮 ・中華風サラダ</p>	<p>小 630 kcal 中 736 kcal</p> <p>・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・鮭香味揚げ ・もやしとツナのあえもの</p>	<p>小 696 kcal 中 855 kcal</p> <p>・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、生揚げ) ・ハンバーグのおろしソース ・ごぼうサラダ</p>												
22	23	24	25	26												
<p>小 687 kcal 中 795 kcal</p> <p>・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・鮭香味揚げ ・もやしとツナのあえもの</p>	<p>小 630 kcal 中 736 kcal</p> <p>・醤油ラーメン ・牛乳 ・野菜のナムル ・プリン</p>	<p>小 651 kcal 中 814 kcal</p> <p>・親子丼 ・牛乳 ・白菜のなめ茸あえ</p>	<p>小 589 kcal 中 701 kcal</p> <p>・揚げパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鶏肉の照り焼き ・もやしのカレー炒め</p>	<p>小 696 kcal 中 855 kcal</p> <p>・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、生揚げ) ・ハンバーグのおろしソース ・ごぼうサラダ</p>												
29	30	31	1月平均栄養価													
<p>小 690 kcal 中 808 kcal</p> <p>・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、わかめ) ・さばの生姜煮 ・豆腐のオイスターソース煮</p>	<p>小 628 kcal 中 728 kcal</p> <p>・カレーうどん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの ・ハスカップゼリー</p>	<p>小 695 kcal 中 872 kcal</p> <p>・ビビンバ ・牛乳 ・いもだんご汁</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>26.5g</td> <td>30.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.9g</td> <td>23.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table> <p>給食一口メモ お雑煮の「もち」は、主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。</p>			小	中	たん白質	26.5g	30.3g	脂質	20.9g	23.1g	食塩相当量	3.0g	3.5g
	小	中														
たん白質	26.5g	30.3g														
脂質	20.9g	23.1g														
食塩相当量	3.0g	3.5g														
<p>小 690 kcal 中 808 kcal</p> <p>・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、わかめ) ・さばの生姜煮 ・豆腐のオイスターソース煮</p>	<p>小 628 kcal 中 728 kcal</p> <p>・カレーうどん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの ・ハスカップゼリー</p>	<p>小 695 kcal 中 872 kcal</p> <p>・ビビンバ ・牛乳 ・いもだんご汁</p>	<p>☆☆ 今月の食材 ☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも → 荒谷さん(吉野) ・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 ・豆腐、椎茸 → 名寄丘の上学園 ・お米 → 風連町有機農業倶楽部 													

太字はアンコール献立です。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



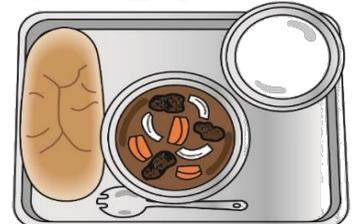
昔の給食



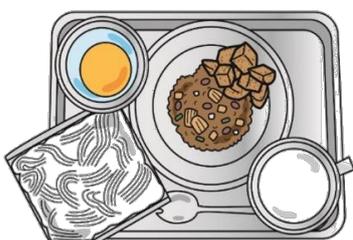
明治22年・日本初の給食



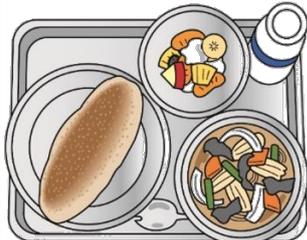
昭和20年代
コンビーフと野菜のスープ



昭和30年代
コッペパン・カレーシチュー



昭和40年代
ソフトめん・ミートソース・フライポテト・桃缶



昭和40年代～
あげパン・春雨スープ・フルーツサラダ

そして、現在は・・・

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。



2018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			
<p>節分は、もともと立春・立夏・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。</p> <p>節分にまつわる食べ物...</p> <p>福 だいち えほうまき</p> <p>いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の歳の数だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。</p> <p>巻きずしを切らずに、その年の恵方(今年は今南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁をきらない」ためとされます。</p>											
1	小 668 kcal 中 777 kcal	2	小 715 kcal 中 910 kcal	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きやべつ、生揚げ) かぼちゃの天ぷら 豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、油揚げ) 羽田野牛ハンバーグ ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・てんぷらご・あぶら・さとう 赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにくすりみ 緑 きやべつ・かぼちゃ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ささみ・ひじき 緑 ながねぎ・たまねぎ・きやべつ・にんじん 	
5	小 651 kcal 中 753 kcal	6	小 675 kcal 中 816 kcal	7	小 652 kcal 中 917 kcal	8	小 599 kcal 中 723 kcal	9	小 648 kcal 中 826 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 根野菜のごま汁 カレーの唐揚げ もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン 牛乳 米粉シチュー 肉団子(1人2ケ) 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、なめこ) 鶏肉のから揚げ 野菜のナムル 			
黄 ごはん・じゃがいも・ごま・あぶら・ドレッシング		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 黒糖パン・じゃがいも・バター・米粉・ごま・生クリーム・パン粉		黄 ごはん・でんぷん・さとう・あぶら・ごま・ごまあぶら			
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・カレー・ツナ		赤 牛乳・ぶたひきにく・たまご・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・ぎゅうにく・やきちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ		赤 牛乳・ベーコン・とりにく・かいそう・粉チーズ		赤 牛乳・とうふ・みそ・とりにく・ハム			
緑 ごぼう・にんじん・突こんにやく・長ねぎ・もやし・きゅうり		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ホールコーン・パセリ		緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・長ねぎ・しいたけ・たけのこ・しらたき・だいこん		緑 たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり・きやべつ・パセリ		緑 なめこ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん			
12	振替休日	13	小 566 kcal 中 695 kcal	14	小 744 kcal 中 922 kcal	15	小 654 kcal 中 810 kcal	16	小 621 kcal 中 715 kcal		
<p>2月平均栄養価</p> <p>たん白質 26.8g 31.3g 脂質 20.9g 24.4g 食塩相当量 2.7g 3.3g</p>											
黄 ラーメン・ドレッシング・ごま		黄 ラーメン・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ぎょうざの皮		黄 ごはん・さつまいも・さとう・あぶら			
赤 牛乳・ぶたにく・ささみ・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・モッツアレラチーズ・プレーンヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・モッツアレラチーズ・プレーンヨーグルト		赤 牛乳・わかめ・あぶらあげ・みそ・ぶたひきにく・ハム・たまご		赤 牛乳・いか・すりみ・さば・みそ・とりにく・ひじき・さつまいも			
緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・しいたけ・ほうれん草・きやべつ・ブロッコリー		緑 メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれん草		緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 はくさい・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・突こんにやく・いんげん			
19	小 638 kcal 中 786 kcal	20	小 623 kcal 中 764 kcal	21	小 652 kcal 中 818 kcal	22	小 694 kcal 中 807 kcal	23	小 650 kcal 中 743 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 いわしの梅煮 もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 オムレツのソースがけ ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし 牛乳 かぼちゃ団子汁 五目煮 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 野菜スープ 鶏肉のカレー焼き スパゲティサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、舞茸) 鮭の南蛮漬け メンマ五目炒め 			
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ドレッシング		黄 ラーメン・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぷん		黄 パン・スパゲティ・マヨネーズ・さとう・ごま		黄 ごはん・でんぷん・さとう・あぶら			
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわし・ハム・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・ベーコン・チーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまいも		赤 牛乳・とりにく・ハム・たまご		赤 牛乳・みそ・鮭・ウィンナー			
緑 人参・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり・枝豆		緑 メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれん草		緑 南瓜・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		緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・ホールコーン・きゅうり・みかん缶		緑 だいこん・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし			
26	小 677 kcal 中 792 kcal	27	小 760 kcal 中 921 kcal	28	小 705 kcal 中 889 kcal	<p>☆☆☆ 今月の食材 ☆☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> お米 ⇒ 風連町有機生産組合 作りみそ ⇒ むつみ食堂 モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園園 ハンバーグ ⇒ 肉のはたの 牛肉(7日) ⇒ ミナミラン かぼちゃカステラ ⇒ 川岡菓子店 					
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 さば焼き魚 野菜のごまみそあえ 		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮 かぼちゃカステラ 		<ul style="list-style-type: none"> ブルコギ丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ 							
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま・マヨネーズ		黄 ひやむぎ・じゃがいも・あぶら・さとう・バター・カステラ		黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごまあぶら							
赤 牛乳・とりにく・なまあげ・さば・みそ		赤 牛乳・とりにく・なると・くだんご		赤 牛乳・ぎゅうにく・ぎゅうにく・みそ・たまご							
緑 ごぼう・人参・だいこん・突こんにやく・長ねぎ・もやし・ほうれん草・きやべつ		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ピーマン・かぼちゃ		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・チンゲンサイ・メンマ・しいたけ							



2018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			
3月3日 ひなまつり				★★★今月の食材★★★		1	小 675 kcal 中 864 kcal	2	小 610 kcal 中 721 kcal		
ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝する日。行事食には、旬の食材を使った潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。				・作りみそーむつみ食堂 ・モツアレラチーズー チーズ工房羊飼い ・豆腐、椎茸 → 名寄丘の上学園 ・お米→風連町有機農業倶楽部		・ごはん ・牛乳 ・いもだんご汁 ・ハンバーグソースがけ ・中華風サラダ		・五目おこわ ・牛乳 ・みそ汁(白菜、生揚げ) ・さんまのみそ煮 ・竹輪のあえもの			
 ちらしずし		 ひなあられ		 ハマグリ潮汁		 ひしもち		黄 おこわ・ごまあぶら・さとう		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・さんま・ちくわ	
*太字はアンコール 献立です。								緑 だいこん・ながねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 はくさい・きゅうり・もやし・にんじん・きゃべつ	
5	小 631 kcal 中 819 kcal	6	小 623 kcal 中 760 kcal	7	小 619 kcal 中 779 kcal	8	小 629 kcal 中 741 kcal	9	小 694 kcal 中 811 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、油揚げ) ・えびぎょうざ(小2、中高3ケ) ・切り干し大根の炒め煮		・塩ラーメン ・牛乳 ・野菜コロッケ ・オレンジゼリー		・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・みそ汁(大根、わかめ)		・大好きパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・肉団子(小2、中高3ケ) ・もやしのカレー炒め		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、なめこ) ・ササミチーズフライ ・ごぼうサラダ			
黄 ごはん・あぶら・さとう・春巻きの皮		黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ		黄 パン・バター・あぶら・ごま		黄 ごはん・あぶら・マヨネーズ・ごま			
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぎょうざ・えび		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると		赤 牛乳・ぶたにく・焼きとうふ・みそ・わかめ		赤 牛乳・にくだんご・ウインナー		赤 牛乳・とうふ・みそ・さきみ・チーズ・ちくわ			
緑 長ねぎ・切り干し大根・にんじん		緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース		緑 にんじん・たまねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・コーン		緑 ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・きゃべつ・もやし		緑 なめこ・ごぼう・きゃべつ・にんじん			
12	小 681 kcal 中 820 kcal	13	小 610 kcal 中 692 kcal	14	小 702 kcal 中 852 kcal	15	小 687 kcal 中 852 kcal	16	小 594 kcal 中 689 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・鮭のパン粉焼き ・白菜のなめ苜あえ		・天ぷらうどん ・牛乳 ・野菜のナムル ※うどんの上に天ぷらをのせて、汁をかけましょう。		・中華丼 ・牛乳 ・わかめスープ ・みかんクレープ		・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・さばの生姜煮 ・鶏肉とさつまいものみそ煮		・ゆかりごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ) ・鶏肉の朝鮮焼き ・もやしとツナのあえもの			
黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・パン粉・あぶら・さとう		黄 うどん・あぶら・さとう・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ		黄 ごはん・さつまいも・さとう・みそ・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・ドレッシング			
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・鮭・粉チーズ・のり		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・わかめ		赤 牛乳・はんぺん・さば・とりにく		赤 牛乳・なまあげみそ・とりにく・ツナ			
緑 人参・玉ねぎ・長ねぎ・大根・突こんにゃく・ごぼう・パセリ・ホレン草・白菜・なめ苜		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ほうれん草・もやし		緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ピーマ・長ねぎ・コーン		緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・いんげん・突こんにゃく		緑 だいこん・もやし・きゅうり・ゆかり			
19	小 720 kcal 中 899 kcal	20	小 627 kcal 中 740 kcal	21	春分の日	22	小 770 kcal 中 953 kcal	3月平均栄養価			
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(きゃべつ、油揚げ) ・春巻き ・キムチ豆腐		・醤油野菜ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの おかかマヨあえ ・プリン		ご卒業おめでとう ございます		・ビーフカレー ・牛乳 ・フルーツサラダ					
黄 ごはん・あぶら・さとう・はるまきの皮		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・生クリーム・ルウ		黄 牛乳・ぎょうざ・モツアレラチーズ・ヨーグルト		★★お知らせ★★ 4月の給食は5日から 美深中2、3年生のみ 始まります。			
赤 牛乳・あぶらあげ・ぶたにく・とうふ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・プリン		赤 牛乳・ぎょうざ・モツアレラチーズ・ヨーグルト		赤 玉ねぎ・にんじん・まいたけ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・ハイ缶					
緑 きゃべつ・たまねぎ・にら・はくさい・ながねぎ		緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー		緑		緑					

今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!

