



2020年

# 4月 こんだて表



美深町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。ピカピカの新入生を迎えて、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反面、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。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

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。1年間よろしくお願ひします。

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				
毎日、献立表を見てね！ 		7	小 680 kcal 中 816 kcal	8	小 662 kcal 中 808 kcal	9	小 669 kcal 中 793 kcal	10	小 771 kcal 中 642 kcal			
		黄	ごはん・天ぷら粉・さとう・あぶら・こま・じゃがいも	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	ごはん・さとう	黄	ごはん・こむぎこ・パン粉・あぶら・さとう・ごまあぶら			
		赤	牛乳・鮭・ちくわ・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・わかめ・みそ・とりにく・さつまあげ・ひじき・ヨーグルト	赤	牛乳・がんも・ちくわ・うずらたまご・いか・にくだんご・みそ・ホッケ・のり	赤	牛乳・はんぺん・ぶたにく・たまご・さきみのり			
		緑	なすび・ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・突こんにやく	緑	きやべつ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・さやいんげん	緑	だいこん・にんじん・こんにやく・ほうれん草・はくさい・なめ茸	緑	ながねぎ・しいたけ・きやべつ・きゅうり・にんじん・うめ			
13	小 613 kcal 中 718 kcal	14	小 535 kcal 中 635 kcal	15	小 736 kcal 中 929 kcal	16	小 670 kcal 中 809 kcal	17	小 681 kcal 中 889 kcal			
	黄	ごはん・じゃがいも・ごま・ごまあぶら	黄	ラーメン・ごま・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・じゃがいも・でんぶん・さとう・ごまあぶら	黄	黒糖スライスパン 牛乳 コーンポタージュ オムレツのソースがけ もやしとツナのあえものパン・黒砂糖・バター・さとう・ドレッシング	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(大根、生揚げ) 春巻き 肉じゃが ごはん・春巻きの皮・あぶら・じゃがいも・さとう		
	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・ちくわ	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤	牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・たまご・ツナ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・ひじき		
	緑	人参・白菜・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり・もやし	緑	塩メンマ・長ねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん	緑	玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・長ねぎ	緑	コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし・きゅうり	緑	だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき		
20	小 679 kcal 中 795 kcal	21	小 599 kcal 中 725 kcal	22	小 738 kcal 中 921 kcal	23	小 644 kcal 中 782 kcal	24	小 695 kcal 中 842 kcal			
	黄	ごはん・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・カレールー・あぶら・さとう	黄	ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・もち粉・あぶら・ごま・さとう		
	赤	牛乳・とりにく・さば・みそ・ちくわ	赤	牛乳・ぶたにく・うのはな・ひじき	赤	牛乳・とりにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・わかめ・ハンバーグ・みそ・ハム・たまご	赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・ぶたにく・さつまあげ		
	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・にんじん	緑	塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・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	はくさい・なめこ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑	ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき		
27	小 667 kcal 中 819 kcal	28	小 600 kcal 中 653 kcal	29	昭和の日		30	小 631 kcal 中 777 kcal	☆ 今月の食材 ☆			
	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	うどん・あぶら	 4平均栄養価 小 中 たん白質 26.2g 30.6g 脂質 20.2g 23.0g 食塩相当量 2.8g 3.4g		黄	スライスパン 牛乳 野菜スープ ごまダレ肉団子(小2,中3高3ヶ) スパゲティサラダ パン・スパゲティ・ごま・さとう・マヨネーズ	・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 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 			
	赤	牛乳・たまご・みそ・いわし・ぶたにく・がんも	赤	牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ウインナー			赤	牛乳・にくだんご・ハム・たまご				
	緑	たまねぎ・だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん	緑	にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・もやし			緑	にんじん・ながねぎ・きやべつ・コーン・きゅうり・みかん缶				

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。乱暴に扱うと、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。片づける時は、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。





2020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															
<b>1</b>	小 677 kcal 中 834 kcal	<b>2</b>	小 525 kcal 中 637 kcal	<b>3</b>	小 754 kcal 中 932 kcal	<b>4</b>	小 716 kcal 中 833 kcal	<b>5</b>	小 666 kcal 中 859 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (白菜、油揚げ)</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>牛肉とアスパラのソース炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜のごま風味サラダ</li> </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>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (小松菜、生揚げ)</li> <li>鶏肉の甘酢あん</li> <li>ごぼうサラダ</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>えびぎょうざ(小2、中高3ケ)</li> <li>白菜おかかあえ</li> </ul>															
黄 ごはん・あぶら・さとう		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・カレールウ・生クリーム・さとう		黄 ごはん・さとう・でんぶん・ごま・あぶら・マヨネーズ		黄 ごはん・さとう・でんぶん・ごま・あぶら・小麦粉															
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぎゅうにく・いわし		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ささみ・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ちくわ		赤 牛乳・あぶらあげ・焼き豆腐・豚ひき肉・みそ・えび															
緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・あすばら・きゃべつ		緑 塩マメ・長ねぎ・もやし・人参・白菜・きくらげ・ホリシホ・キャベツ・ブロッコリー		緑 たまねぎ・にんじん・みかん缶・りんご缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶		緑 こまつな・ごぼう・にんじん・きゃべつ・ゆかり		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															
<b>8</b>	小 658 kcal 中 763 kcal	<b>9</b>	小 675 kcal 中 820 kcal	<b>10</b>	小 694 kcal 中 892 kcal	<b>11</b>	小 641 kcal 中 804 kcal	<b>12</b>	小 627 kcal 中 732 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物 (鶏だんご)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>豚キムチ炒め</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>卵とコーンのスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃ団子汁</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>ごまダレ肉団子</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>みそ汁 (玉ねぎ、わかめ)</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>															
黄 ごはん・さとう・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・ごまあぶら・でんぶん		黄 パン・ラーメン・ごま・ごまあぶら・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら															
赤 牛乳・すりみ・さば・みそ・ぶたにく		赤 牛乳・豚ひき肉・モッツアレラチーズ・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・ハム		赤 牛乳・わかめ・みそ・豚肉・がんも															
緑 ながねぎ・しいたけ・はくさい・たまねぎ・にら・きゃべつ・もやし		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・コーン・パセリ		緑 にんじん・もやし・こまつな・だいこん・かぼちゃ・ながねぎ		緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゃべつ・アスパラ		緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん・こんにやく															
<b>15</b>	小 679 kcal 中 787 kcal	<b>16</b>	小 657 kcal 中 758 kcal	<b>17</b>	小 693 kcal 中 834 kcal	<b>18</b>	小 679 kcal 中 792 kcal	<b>19</b>	小 660 kcal 中 802 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とコーンのあえものいちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆腐、油揚げ)</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、なめこ)</li> <li>さば焼き魚</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>お吸い物 (はんぺん)</li> <li>鮭香味揚げ</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>															
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・パン粉		黄 うどん・カレールウ・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・あぶら・さつまいも		黄 ごはん・あぶら・ごま・天ぷら粉・マヨネーズ															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・すりみ・ツナ		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・ハム・ツナ		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・とうふ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・さば・みそ・とりにく・ひじき・さつまいも		赤 牛乳・はんぺん・鮭・あおのり・みそ															
緑 にんじん・はくさい・大根・ながねぎ・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・ながねぎ・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ながねぎ		緑 はくさい・なめこ・にんじん・突こんにやく・いんげん		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・もやし															
<b>22</b>	小 636 kcal 中 777 kcal	<b>23</b>	小 599 kcal 中 725 kcal	<b>24</b>	小 694 kcal 中 858 kcal	<b>25</b>	小 754 kcal 中 852 kcal	<b>26</b>	小 710 kcal 中 821 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>さんま生姜煮</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>卵の花コロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>クリームスープ</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</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>みそ汁 (きゃべつ、油揚げ)</li> <li>いわしフライ (1人2本)</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul>															
黄 ごはん・もち粉・あぶら・ごま・さとう		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・あぶら・じゃがいも		黄 パン・スパゲティ・ごま・さとう・マヨネーズ		黄 ごはん・あぶら・さとう															
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・ぶたにく・さつまいも		赤 牛乳・ぶたにく・うのはな・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・だつしふんにゅう・かいそう		赤 牛乳・にくだんご・ハム・たまご		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぎゅうにく・さつまいも・ひじき															
緑 ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき		緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれん草		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・きゃべつ・きゅうり		緑 にんじん・ながねぎ・きゃべつ・コーン・きゅうり・みかん缶		緑 きゃべつ・きりぼしだいこん・にんじん															
<b>29</b>	小 637 kcal 中 818 kcal	<b>30</b>	小 571 kcal 中 625 kcal	<p>5月の給食が丸ごと停止になり、待ちに待った給食が40日ぶりに始まりました。</p> <p>最初は緊張感のある中でのスタートになると思いますが、給食が継続して実施でき、なおかつ給食をおいしく楽しく食べられるような環境づくりをしていこうと思っております。</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>グリーンアスパラ→美深産</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 → 名寄丘の学園</li> </ul>				<p>6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>30.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.3g</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>					小	中	たん白質	26.4g	30.7g	脂質	21.3g	24.2g	食塩相当量	2.8g	3.4g
	小	中																					
たん白質	26.4g	30.7g																					
脂質	21.3g	24.2g																					
食塩相当量	2.8g	3.4g																					
<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>ハンバーグのソースがけ</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>もやしのカレー炒め</li> <li>プリン</li> </ul>																					
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・はるさめ		黄 ひやむぎ・あぶら																					
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・たまご		赤 牛乳・とりにく・なると・ウインナー																					
緑 だいこん・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・もやし																					





2020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	土	日	月	
<p>だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、はじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。</p> <p><b>暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</b></p>								
		1	2	3				
		小 605 kcal 中 771 kcal	小 641 kcal 中 751 kcal	小 676 kcal 中 774 kcal				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</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>お吸い物(野菜ボール)</li> <li>さんまのみそ煮</li> <li>ふきの油炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)</li> <li>鶏肉のもち粉揚げ</li> <li>ひじきと枝豆のサラダ</li> </ul>				
		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	黄 ごはん・さとう・あぶら	黄 ごはん・あぶら・さとう・ドレッシング				
		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・ツナ	赤 牛乳・すりみ・さんま・みそ・ぶたにく・がんも	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・ハム				
		緑 人参・玉ねぎ・白菜・ピーマン・しいたけ・たけのこ・ほうれん草・もやし・コーン	緑 ながねぎ・しいたけ・ふき・にんじん・こんにやく	緑 たまねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ				
6	7	8	9	10				
小 603 kcal 中 756 kcal	小 635 kcal 中 785 kcal	小 700 kcal 中 870 kcal	小 671 kcal 中 812 kcal	小 713 kcal 中 846 kcal				
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、わかめ)</li> <li>ホッケ焼き魚</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>肉ぎょうざ(小2、中高3ヶ)</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>牛乳</li> <li>野菜のナムル</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>オムレツのソースがけ</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(大根、なまあ)</li> <li>ソースカツ</li> <li>きゃべつと竹輪のあえもの</li> </ul>				
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄 ラーメン・あぶら・ぎょうざの皮	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ・さとう・ごま・ごまあぶら	黄 パン・じゃがいも・さとう・バター	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・ごまご・パン粉・ごまあぶら・ごま				
赤 牛乳・わかめ・みそ・ホッケ・とうふ・きゅうり	赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ・ぶたにく・ヨーグルト	赤 牛乳・とりにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ハム	赤 牛乳・たまご・チーズ・ベーコン	赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ちくわ				
緑 きゃべつ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい	緑 人参・たまねぎ・ほうれん草・もやし	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・パセリ	緑 だいこん・きゅうり・もやし・にんじん・きゃべつ				
13	14	15	16	17				
小 596 kcal 中 700 kcal	小 675 kcal 中 794 kcal	小 656 kcal 中 818 kcal	小 648 kcal 中 802 kcal	小 631 kcal 中 760 kcal				
<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</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>	<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>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>チンゲン菜と卵のスープ</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>さば焼き魚</li> <li>肉じゃが</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>鶏の香味揚げ</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>				
黄 ごはん・じゃがいも	黄 うどん・バター・さとう・じゃがいも・あぶら	黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら	黄 ごはん・あぶら・ごま・天ぷら粉				
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さけ・のり	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・くだんご	赤 牛乳・きゅうり・ちくわ・やき豆腐・たまご・わかめ	赤 牛乳・はんぺん・さば・ぶたにく・ひじき	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・あおのり・ツナ				
緑 にんじん・大根・玉ねぎ・長ねぎ・白菜・ごぼう・ほうれん草・なめたけ	緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・たまねぎ・ピーマン	緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・ながねぎ・チンゲン菜・たけのこ	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 きゃべつ・もやし・きゅうり				
20	21	22	23	24				
小 646 kcal 中 830 kcal	小 698 kcal 中 795 kcal	小 732 kcal 中 906 kcal	海の日		スポーツの日			
<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>ハンバーグおろしソース</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> </ul>	<p>7月平均栄養価</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 ⇒ 北牛舎</li> <li>かぼちゃコロッケ ⇒ 道の駅美深</li> <li>もち粉 ⇒ 長谷川和夫さん(吉野)</li> <li>豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</li> </ul>			
黄 ごはん・マヨネーズ・さとう・ごま	黄 ラーメン・あぶら・パン粉	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ	たん白質	26.7g	31.2g			
赤 牛乳・みそ・ハンバーグ・ひじき・さしみ	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	脂質	20.6g	23.2g			
緑 はくさい・なめこ・きゃべつ・にんじん	緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぼちゃ	緑 人参・たまねぎ・みかん缶・パイ缶・りんご缶	食塩相当量	2.9g	3.5g			
27	28	29	30	31				
小 653 kcal 中 797 kcal	小 541 kcal 中 654 kcal	小 657 kcal 中 817 kcal	小 637 kcal 中 769 kcal	小 739 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、長ねぎ)</li> <li>カレイフライ</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>酢めし五目煮</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</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>タンドリ―チキン</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>カレースープ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>ハスカップゼリー</li> </ul>				
黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま	黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぷん	黄 パン・バター・ドレッシング	黄 ごはん・じゃがいも・バター・マカロニ・マヨネーズ・さとう				
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・カレイ・ぶたにく・すりみ	赤 牛乳・ぶたにく・かつおぶし	赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ひじき・さつまあげ	赤 牛乳・とりにく・かいそう・ヨーグルト	赤 牛乳・とりにく・たまご・ハム				
緑 ながねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん	緑 塩メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・ブロッコリー	緑 人参・たまねぎ・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん・しらたき	緑 にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ・きゅうり・きゃべつ	緑 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・きゅうり・みかん缶				



2020年

# 8月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
<b>3</b>	小 677 kcal 中 841 kcal	<b>4</b>	小 626 kcal 中 739 kcal	<b>5</b>	小 710 kcal 中 899 kcal	<b>6</b>	小 676 kcal 中 790 kcal	<b>7</b>	小 645 kcal 中 785 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>春巻き</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜の梅サラダ</li> <li>給食だいふく</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>フルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>※美中3年のみメロン</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、なめこ)</li> <li>さば焼き魚</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>けんちん汁</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>			
黄 ごはん・じゃがいも・春巻きの皮・あぶら		黄 ラーメン・ごまあぶら・さとう		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう		黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・はるさめ・さとう・ごまあぶら・パン粉			
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ツナ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ささみ		赤 牛乳・ぎゅうにく・みそ・たまご		赤 牛乳・みそ・さば・とりにく・ひじき・さつまいも		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・たまご・ハム・すりみ			
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		緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい・きくらげ・きやべつ・きゅうり		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・コーン・パセリ		緑 きやべつ・なめこ・にんじん・さやいんげん		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・きゅうり・みかん缶			

## 8月8日～8月16日 夏休み

<b>17</b>	小 683 kcal 中 834 kcal	<b>18</b>	小 703 kcal 中 874 kcal	<b>19</b>	小 710 kcal 中 869 kcal	<b>20</b>	小 657 kcal 中 753 kcal	<b>21</b>	小 671 kcal 中 875 kcal
<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>鶏肉の甘酢あん</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜カレー</li> <li>牛乳</li> <li>メロン</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>さんまの生姜煮</li> <li>豚キムチ炒め</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>えびぎょうざ</li> <li>白菜の磯漬し</li> </ul>	
黄 ごはん・あぶら・マヨネーズ・さとう・でんぶん・ごま		黄 スパゲティ・バター・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・ごま・あぶら・ぎょうざの皮	
赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ちくわ・わかめ		赤 牛乳・ぶたひきにく・カルピス		赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モツツアラチーズ		赤 牛乳・わかめ・みそ・さんま・ぶたにく		赤 牛乳・ぶたひきにく・焼きとうふ・みそ・えび・のり	
緑 はくさい・きやべつ・にんじん・ごぼう		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・みかん缶・りんご缶・パイナップル缶		緑 にんじん・たまねぎ・なすび・ピーマン・メロン		緑 だいこん・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きやべつ・もやし		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・きやべつ	
<b>24</b>	小 662 kcal 中 770 kcal	<b>25</b>	小 674 kcal 中 830 kcal	<b>26</b>	小 720 kcal 中 895 kcal	<b>27</b>	小 699 kcal 中 814 kcal	<b>28</b>	小 634 kcal 中 746 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>南瓜チーズフライ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>クリームスープ</li> <li>ハンバーグのソースがけ</li> <li>野菜ナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、油揚げ)</li> <li>ホッケ焼き魚</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>	
黄 ごはん・あぶら・さとう・こんにやく		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぶん		黄 パン・じゃがいも・あぶら・さとう・ごま・あぶら・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま	
赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・あぶら・あげ・みそ		赤 牛乳・ハンバーグ・ハム・ベーコン		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・ホッケ・ぶたにく・さつまあげ	
緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん		緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん・ほうれん草		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん・ながねぎ		緑 たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・ほうれん草・もやし		緑 ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん	

<b>31</b>	小 661 kcal 中 779 kcal	☆ 今月の食材 ☆	8月平均栄養価												
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さつまいも汁</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>野菜のごまあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> <li>モツツアラチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>メロン ⇒ 美深産</li> <li>豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園</li> <li>お米 ⇒ 風連町有機生産組合</li> </ul>	<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>31.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.5g</td> <td>23.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table>		小	中	たん白質	26.5g	31.1g	脂質	20.5g	23.5g	食塩相当量	2.8g	3.3g
	小	中													
たん白質	26.5g	31.1g													
脂質	20.5g	23.5g													
食塩相当量	2.8g	3.3g													
黄 ごはん・さつまいも・さとう・あぶら・ごま															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・とりにく															
緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・もやし・きやべつ・チンゲン菜															

### 夏を感じる食べ物

## すいか



## メロン

すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べることが多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

気温が上がり、日差しもずいぶん強くってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテはしてませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分補給は、少しずつ、こまめに行い、食事にも気を配りましょう。





2020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	月	火	水	木	金	月	火					
<b>食物繊維が豊富な秋の味覚</b>  りんご、きのこ類、いも類 りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。	<b>1</b> 小 610 kcal 中 693 kcal ・きつねうどん ・牛乳 ・もやしのカレー炒め ・いちごクレープ 黄 うどん・あぶら 赤 牛乳・とりこ・なると・あぶらあげ・ウインナー 緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・もやし	<b>2</b> 小 597 kcal 中 758 kcal ・中華丼 ・牛乳 ・わかめスープ 黄 ごはん・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・わかめ 緑 しいたけ・たけのこ・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン・きやべつ・長ねぎ・コーン	<b>3</b> 小 675 kcal 中 833 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ) ・いわしの梅煮 ・肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・なまあげ・みそ・いわし・ぶたにく・ひじき 緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき	<b>4</b> 小 696 kcal 中 811 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜つみれ) ・肉しゅうまい(1人2個) ・ひじきのごまネーズあえ 黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・すりみ・ぶたにく・さきみ・ひじき 緑 ながねぎ・しいたけ・きやべつ・にんじん												
	<b>7</b> 小 673 kcal 中 768 kcal ・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、油揚げ) ・鶏肉のもち粉揚げ ・もやしとツナのあえもの 黄 ごはん・もち粉・あぶら・ドレッシング 赤 牛乳・わかめ・あぶらあげ・とりこ・ツナ・みそ 緑 はくさい・もやし・きゅうり	<b>8</b> 小 503 kcal 中 596 kcal ・塩ラーメン ・牛乳 ・ササミと野菜の ごま風味サラダ 黄 ラーメン・ごま・ドレッシング 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・さきみ 緑 塩メンマ・ながねぎ・ほうれん草・きやべつ・にんじん・ブロッコリー	<b>9</b> 小 733 kcal 中 915 kcal ・ボークカレー ・牛乳 ・フルーツの ヨーグルトあえ 黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト 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	<b>10</b> 小 658 kcal 中 788 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・スパゲティサラダ ・鶏肉のピリ辛焼き 黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・ハム・たまご・とりこ 緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶	<b>11</b> 小 662 kcal 中 768 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(きやべつ、なめこ) ・さんま炭火焼き ・切り干し大根の油炒め 黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・さんま・きゅうり・きやべつ・あぶらあげ・ひじき・みそ 緑 きやべつ・なめこ・きりぼしだいこん・にんじん											
	<b>14</b> 小 642 kcal 中 745 kcal ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・さば焼き魚 ・白菜なめ苺あえ 黄 ごはん・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・のり 緑 にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・突こんにやく・ほうれん草・白菜・なめ苺	<b>15</b> 小 682 kcal 中 779 kcal ・醤油野菜ラーメン ・牛乳 ・野菜もっチーズフライ ・プリン 黄 ラーメン・あぶら・パン粉 赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ 緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい	<b>16</b> 小 630 kcal 中 760 kcal ・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・野菜とコーンの あえもの 黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたひきにく・焼きとうふ・みそ・ツナ 緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・しいたけ・ほうれん草・もやし・コーン	<b>17</b> 小 658 kcal 中 771 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・にしん姿煮 ・高野豆腐と大根のみそ煮 黄 ごはん・あぶら・さとう 赤 牛乳・はんぺん・にしん・ぶたにく・高野豆腐・みそ 緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん	<b>18</b> 小 658 kcal 中 765 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ・メンチカツ ・中華風サラダ 黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・パン粉・はるさめ 赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたひきにく・ハム・たまご 緑 たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶											
	<b>21</b> 敬老の日 ☆ 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 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部 	<b>22</b> 秋分の日  9月平均栄養価 <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>20.4g</td> <td>22.8g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>		小	中	たん白質	26.4g	30.8g	脂質	20.4g	22.8g	食塩相当量	2.8g	3.3g	<b>23</b> 小 694 kcal 中 892 kcal ・ビビンバ丼 ・牛乳 ・かぼちゃだんご汁 黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぶ 赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ 緑 にんじん・もやし・ごまつな・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ	<b>24</b> 小 669 kcal 中 746 kcal ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・オムレツのソースかけ ・海藻サラダ 黄 パン・黒糖・バター・さとう 赤 牛乳・たまねぎ・ベーコン・チーズ・かいそう 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・きゅうり・きやべつ
	小	中														
たん白質	26.4g	30.8g														
脂質	20.4g	22.8g														
食塩相当量	2.8g	3.3g														
<b>28</b> 小 663 kcal 中 802 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ネギ) ・ハンバーグのおろしソース ・もやしと枝豆のサラダ 黄 ごはん・さとう・ドレッシング 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき 緑 ながねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	<b>29</b> 小 541 kcal 中 659 kcal ・みそラーメン ・牛乳 ・ブロッコリー おかかマヨあえ 黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・ぶたにく 緑 塩メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・ブロッコリー	<b>30</b> 小 754 kcal 中 939 kcal ・ビーフカレー ・牛乳 ・フルーツの ゼリーあえ 黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら 赤 牛乳・ぎゅうりく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ 緑 たまねぎ・にんじん・みかん缶・パイン缶・りんご缶	<b>9月30日のビーフカレーは「道産牛肉学校給食提供推進事業」で新型コロナウイルス感染症の影響を受けた和牛肉等の需要喚起を図るため、無料で学校給食へ提供された牛肉を使用しています。</b> 													



2020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																							
<p>だんだんと秋が深まってきました。1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。</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>・モツアレアチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>・北あかりコロッケ ⇒ 道の駅美深</li> <li>・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>・お米 ⇒ 風連町有機生産組合</li> </ul>				<p>1</p> <p>小 659 kcal 中 807 kcal</p>		<p>2</p> <p>小 630 kcal 中 743 kcal</p>		<p>10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>25.7g</td> <td>30.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.4g</td> <td>23.0g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	25.7g	30.0g	脂質	20.4g	23.0g	食塩相当量	2.8g	3.3g	<p>※14日の「梨」は、美深町の姉妹都市である福岡県添田町で採れた新高梨です。</p>			
	小	中																											
たん白質	25.7g	30.0g																											
脂質	20.4g	23.0g																											
食塩相当量	2.8g	3.3g																											
<p>5日のホタテフライは道産水産物学校給食提供推進事業で無償提供されたものです。</p> 				<p>5</p> <p>小 640 kcal 中 748 kcal</p>		<p>6</p> <p>小 567 kcal 中 669 kcal</p>		<p>7</p> <p>小 611 kcal 中 723 kcal</p>		<p>8</p> <p>小 634 kcal 中 755 kcal</p>		<p>9</p> <p>小 656 kcal 中 766 kcal</p>																	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・豚汁</li> <li>・ホタテフライ (1人2こ)</li> <li>・きゃべつ甘酢あえ</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あえもの</li> <li>・プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホイコーロー丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (大根、わかめ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スライスパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・かぼちゃのクリーム煮</li> <li>・鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>・野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (きゃべつ、なめこ)</li> <li>・さば生姜煮</li> <li>・牛肉とごぼうのきんぴら</li> </ul>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま・あぶら・パン粉</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・ほたて・わかめ・みそ</p> <p>緑 にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゃべつ・突こんにやく</p>		<p>黄 ラーメン・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・ツナ</p> <p>緑 塩メンマ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん・コーン</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・みそ</p> <p>緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・だいこん</p>		<p>黄 パン・さとう・ごまあぶら・バター</p> <p>赤 牛乳・とりにく・ハム</p> <p>緑 かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ほうれん草・もやし・にんじん</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま</p> <p>赤 牛乳・ぎゅうにく・さつまあげ・みそ</p> <p>緑 きゃべつ・なめこ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき</p>											
<p>12</p> <p>小 677 kcal 中 820 kcal</p>		<p>13</p> <p>小 674 kcal 中 788 kcal</p>		<p>14</p> <p>小 689 kcal 中 849 kcal</p>		<p>15</p> <p>小 618 kcal 中 768 kcal</p>		<p>16</p> <p>小 645 kcal 中 807 kcal</p>		<p>12</p> <p>小 677 kcal 中 820 kcal</p>		<p>13</p> <p>小 674 kcal 中 788 kcal</p>		<p>14</p> <p>小 689 kcal 中 849 kcal</p>		<p>15</p> <p>小 618 kcal 中 768 kcal</p>		<p>16</p> <p>小 645 kcal 中 807 kcal</p>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (豆腐、長ネギ)</li> <li>・ハンバーグのソースがけ</li> <li>・ササミと野菜の梅サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーうどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・青のりポテト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢めし五目煮</li> <li>・牛乳</li> <li>・いもだんご汁</li> <li>・梨</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (玉ねぎ、生揚げ)</li> <li>・揚げぎょうざ (小2、中3ヶ)</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>・マーボー豆腐</li> <li>・さんま蒲焼</li> <li>・白菜磯浸し</li> </ul>		<p>黄 ごはん・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ささみ・のり</p> <p>緑 ながねぎ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめ</p>		<p>黄 うどん・カレーラ・じゃがいも・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・あおのり</p> <p>緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・みそあぶらあげ・とりにく・さつまあげ・ひじき</p> <p>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・梨</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・こむぎこ・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・わかめ・なまあげ・みそ・ツナ・ぶたにく・ぶたレバー</p> <p>緑 たまねぎ・もやし・きゅうり・きゃべつ・にら・にんじん・しいたけ</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ</p> <p>赤 牛乳・きどとうふ・ぶたひきにく・さんま・のり</p> <p>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</p>											
<p>19</p> <p>小 579 kcal 中 669 kcal</p>		<p>20</p> <p>小 661 kcal 中 763 kcal</p>		<p>21</p> <p>小 710 kcal 中 899 kcal</p>		<p>22</p> <p>小 683 kcal 中 782 kcal</p>		<p>23</p> <p>小 663 kcal 中 764 kcal</p>		<p>19</p> <p>小 579 kcal 中 669 kcal</p>		<p>20</p> <p>小 661 kcal 中 763 kcal</p>		<p>21</p> <p>小 710 kcal 中 899 kcal</p>		<p>22</p> <p>小 683 kcal 中 782 kcal</p>		<p>23</p> <p>小 663 kcal 中 764 kcal</p>											
<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>・白菜なめ茸あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚骨野菜ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・北あかりコロッケ</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> <p>※今日の牛肉は「道産牛肉学校給食提供推進事業」の肉です。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きな粉揚げパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・白菜と肉団子のスープ</li> <li>・オムレツのソースがけ</li> <li>・ハスカップゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (小松菜、油揚げ)</li> <li>・いわしのみぞれ煮</li> <li>・中華風サラダ</li> </ul>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・とりにく・さけ・みそ・のり</p> <p>緑 ごぼう・人参・大根・突こんにやく・長ねぎ・きゃべつ・玉ねぎ・しめじ・ネーレン草・白菜・なめ茸</p>		<p>黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら・パン粉</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると</p> <p>緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい・きくらげ</p>		<p>黄 ごはん・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぎゅうにく・たまご</p> <p>緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・コーン・パセリ</p>		<p>黄 パン・さとう・グラニュー糖</p> <p>赤 牛乳・きな粉・にくだんご・たまねご・ペーコン・チーズ</p> <p>緑 にんじん・はくさい・しいたけ</p>		<p>黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ハム・たまご</p> <p>緑 ごまつな・きゅうり・にんじん・みかん缶</p>											
<p>26</p> <p>小 702 kcal 中 884 kcal</p>		<p>27</p> <p>小 601 kcal 中 706 kcal</p>		<p>28</p> <p>小 759 kcal 中 948 kcal</p>		<p>29</p> <p>小 709 kcal 中 817 kcal</p>		<p>30</p> <p>小 669 kcal 中 792 kcal</p>		<p>26</p> <p>小 702 kcal 中 884 kcal</p>		<p>27</p> <p>小 601 kcal 中 706 kcal</p>		<p>28</p> <p>小 759 kcal 中 948 kcal</p>		<p>29</p> <p>小 709 kcal 中 817 kcal</p>		<p>30</p> <p>小 669 kcal 中 792 kcal</p>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (きゃべつ、わかめ)</li> <li>・春巻き</li> <li>・鶏肉とさつまいもの煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ野菜ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・シーフードステーキ</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>・鶏肉の甘酢あん</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>・みそおでん</li> <li>・ホッケ焼き魚</li> <li>・もやしの中華あえ</li> </ul>		<p>黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう・はるさめ・小麦粉</p> <p>赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ・ぶたにく</p> <p>緑 きゃべつ・にんじん・さやいんげん・突こんにやく・たけのこ</p>		<p>黄 ラーメン・あぶら・こむぎこ</p> <p>赤 牛乳・ぶたひきにく・すりみ・いか・えび</p> <p>緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれん草</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・生クリーム</p> <p>赤 牛乳・とりにく・だつしんふんにゅう・モツアレアチーズ・ヨーグルト</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶</p>		<p>黄 パン・さとう・グラニュー糖</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・とりにく・みそ</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・もやし</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・マヨネーズ・でんぶ</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・とりにく・みそ</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・もやし</p>											



2020年



# 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>2</b>	小 653 kcal 中 805 kcal	<b>3</b>	文化の日	<b>4</b>	小 654 kcal 中 815 kcal	<b>5</b>	小 661 kcal 中 803 kcal	<b>6</b>	小 658 kcal 中 760 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>えびぎょうざ(か2、中3ウケ)</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul> 黄 ごはんとさとう・あぶら・小麦粉		☆ 今月の食材 ☆ <ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> <li>モツアレチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>もち米 ⇒ 美深産</li> <li>豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</li> </ul> ※今月の「じゃがいも」は「JA北はるか」さんから頂きました。		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> </ul> 黄 ごはんとさとう・あぶら		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃ団子汁</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul> 黄 ごはんとさとう・あぶら・パン粉・ドレッシング		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(鶏だんご)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul> 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら			
<b>9</b>	小 653 kcal 中 758 kcal	<b>10</b>	小 595 kcal 中 707 kcal	<b>11</b>	小 625 kcal 中 793 kcal	<b>12</b>	小 667 kcal 中 766 kcal	<b>13</b>	小 590 kcal 中 703 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>さんま炭火焼き</li> <li>白菜のおかかあえ</li> </ul> 黄 ごはん・さつまいも・さとう		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ささみと野菜のごま風味サラダ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul> 黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> </ul> 黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>ホタテシチュー</li> <li>鶏肉のカレー焼き</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul> 黄 パン・黒糖・じゃがいも・バター		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(小松菜、生揚げ)</li> <li>ホッケ焼き魚</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul> 黄 ごはん・あぶら・さとう			
<b>16</b>	小 643 kcal 中 796 kcal	<b>17</b>	小 658 kcal 中 742 kcal	<b>18</b>	小 733 kcal 中 915 kcal	<b>19</b>	小 705 kcal 中 820 kcal	<b>20</b>	小 667 kcal 中 733 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、なめこ)</li> <li>ハンバーグおろしソース</li> <li>中華風サラダ</li> </ul> 黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら		<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> <li>チーズドック</li> </ul> 黄 うどん・マヨネーズ・ごま・小麦粉		<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> 黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう		<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>鮭香味揚げ</li> <li>野菜のオムレツ炒め</li> </ul> 黄 ごはん・でんぶ・さとう・ごま・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶ		<ul style="list-style-type: none"> <li>五目おこわ</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(たまねぎ、油揚げ)</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>野菜のあえもの</li> </ul> 黄 もち米・さとう・ごまあぶら			
<b>23</b>	勤労感謝の日	<b>24</b>	小 590 kcal 中 741 kcal	<b>25</b>	小 656 kcal 中 818 kcal	<b>26</b>	小 700 kcal 中 817 kcal	<b>27</b>	小 646 kcal 中 796 kcal		
11月平均栄養価 たん白質 27.2g 31.6g 脂質 20.3g 22.8g 食塩相当量 2.9g 3.5g		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>白花豆コロッケ</li> </ul> 黄 ラーメン・あぶら・パン粉		<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>チンゲン菜と卵のスープ</li> </ul> 黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>野菜のナムル</li> </ul> 黄 パン・さとう・でんぶ・ごまあぶら		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、ふのり)</li> <li>さば焼き魚</li> <li>肉じゃが</li> </ul> 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら			
12日の「ホタテ」と25日の「牛肉」は道産水産物、道産牛肉学校給食提供推進事業で無償提供されたものです。		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・ぶたにく・なるとわかめ</li> <li>塩メンマ・たまねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・しらはなまめ</li> </ul> 赤 牛乳・ぶたにく・なるとわかめ 緑 塩メンマ・たまねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・しらはなまめ		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やきどろふ・たまご・わかめ</li> <li>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</li> </ul> 赤 牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やきどろふ・たまご・わかめ 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		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・はんぺん・さけ・あおりのぎゅうにく</li> <li>なごねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゃべつ</li> </ul> 赤 牛乳・はんぺん・さけ・あおりのぎゅうにく 緑 なごねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゃべつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・ぶたにく・なるとわかめ</li> <li>牛乳・ふのり・みそ・さば・ぶたにく・ひじき</li> <li>だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき</li> </ul> 赤 牛乳・ぶたにく・なるとわかめ 赤 牛乳・ふのり・みそ・さば・ぶたにく・ひじき 緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき			
<b>30</b>	小 649 kcal 中 791 kcal	<div style="text-align: center;"> <p>日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。</p> <h2>風邪をひかない丈夫な体をつくらう!</h2> <p>栄養バランスのよい食事    適度な運動    十分な睡眠    こまめな手洗い</p> </div>									
<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>ごまがり肉団子(か2、中3ウケ)</li> <li>ひじきのごまソースあえ</li> </ul> 黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま											
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・にくだんご・ささみ・ひじき</li> <li>なごねぎ・きゃべつ・にんじん</li> </ul> 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・にくだんご・ささみ・ひじき 緑 なごねぎ・きゃべつ・にんじん											



2020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				
<p>こまめな手洗い・うがいをしっかりしましょう!!</p>	1	小 587 kcal 中 690 kcal	2	小 703 kcal 中 863 kcal	3	小 733 kcal 中 847 kcal	4	小 647 kcal 中 803 kcal				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>もやしのカレー炒め</li> <li>プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>酢めし五目煮</li> <li>牛乳</li> <li>いも団子汁</li> <li>みかん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(野菜つみれ)</li> <li>鶏の唐揚げ</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(大根、生揚げ)</li> <li>肉ぎょうざ(小2、中高3ヶ)</li> <li>ブロッコリーと大根の炒め物</li> </ul>					
	黄 ラーメン・あぶら	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ウインナー	緑 塩メンマ・長ねぎ・きゃべつ・にんじん・もやし	黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶ	赤 牛乳・とりく・あぶらあげ・さつまあげ・ひじき・みそ	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・みかん	黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま・でんぶ	赤 牛乳・すりみ・とりく・みそ	緑 長ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・もやし	黄 ごはん・あぶら・さとう・こまあぶら・でんぶ	赤 牛乳・なまあげ・みそ・ひきにく・ほたて	緑 だいこん・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しめじ
7	小 697 kcal 中 802 kcal	8	小 720 kcal 中 883 kcal	9	小 703 kcal 中 891 kcal	10	小 701 kcal 中 789 kcal	11	小 616 kcal 中 723 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>ホッケザンギ(1人2ヶ)</li> <li>野菜のナムル</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>卵とコーンのスープ</li> <li>ブルーベリーゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピピンパ弁</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、油揚げ)</li> <li>みかん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>南瓜のシチュー</li> <li>スコッチエッグのソースかけ</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(白菜、なめこ)</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>				
黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら・でんぶ	赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ホッケ・ハム	緑 ほう・突こんにやく・ほうれんそう・もやし	黄 スパゲティ・バター	赤 牛乳・ぶたひきにく・たまご	緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ホーロー・パセリ	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら	赤 牛乳・たまご・ひきにく・ツナ	緑 かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・もやし・きゅうり	黄 ごはん・あぶら・さとう	赤 牛乳・みそ・さけ・ぶたにく・がんも	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	
14	小 613 kcal 中 750 kcal	15	小 672 kcal 中 790 kcal	16	小 687 kcal 中 891 kcal	17	小 603 kcal 中 694 kcal	18	小 648 kcal 中 765 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>ササミと野菜の梅サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> <li>給食だいふく</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛弁</li> <li>ストロベリージョア</li> <li>みそ汁(小松菜、生揚げ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ネギ)</li> <li>タラフライ</li> <li>白菜のなめ苺あえ</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>ホッケ焼き魚</li> <li>切り干し大根の卵とじ</li> </ul>				
黄 ごはん・ごまあぶら・さとう	赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ささみ・のり	緑 長ねぎ・しいたけ・きゃべつ・きゅうり・にんじん	黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま	赤 牛乳・ぶたにく	緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれんそう・ブロッコリー	黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ	赤 牛乳・わかめ・とうふ・タラ・みそ・のり	緑 長ねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめじ	黄 ごはん・あぶら・さとう	赤 牛乳・わかめ・ホッケ・きゅうり・たまご・さつまあげ	緑 たまねぎ・切り干し大根・にんじん・しめじ	
21	小 671 kcal 中 831 kcal	22	小 632 kcal 中 706 kcal	23	小 740 kcal 中 922 kcal	24	小 613 kcal 中 686 kcal	25	小 722 kcal 中 872 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>キムチスープ</li> <li>南瓜挽肉フライ</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>牛乳</li> <li>ほうれん草とコーンのあえもの</li> <li>クリスマスケーキ</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>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>イタリアン豆腐</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、ふのり)</li> <li>美深牛ハンバーグ</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>				
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・パン粉・はるさめ	赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ひきにく・ハム・たまご	緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・きゅうり・みかん缶・かぼちゃ	黄 うどん・さとう・ごまあぶら・ケーキ	赤 牛乳・とりく・なると・あぶらあげ・ツナ	緑 にんじん・長ネギ・しいたけ・ほうれんそう・もやし	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ	赤 牛乳・とりにく・ウインナー・焼きとうふ・クリームチーズ	緑 にんじん・長ネギ・はくさい・たまねぎ・しめじ・えだまめ	黄 パン・さとう・ごま・あぶら・ごまあぶら	赤 牛乳・ふのり・ハンバーグ・ちくわ	緑 だいこん・ごぼう・にんじん・きゃべつ	



## 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、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

※10日の「南瓜カレー」はJA北はるかさん、16日の給食は美深町肉用牛生産組合から頂いた牛肉を使って「牛弁」にしてみました。

### ☆ 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
- ・ハンバーグ ⇒ 肉のはたの
- ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園
- ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部



※4日のホタテは道産水産物学校給食提供推進事業で無償提供されたものです。

### 12月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.3g	30.9g
脂質	20.1g	23.0g
食塩相当量	2.9g	3.5g





2021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>18</b>	小 668 kcal 中 779 kcal	<b>19</b>	小 691 kcal 中 798 kcal	<b>20</b>	小 716 kcal 中 895 kcal	<b>21</b>	小 716 kcal 中 832 kcal	<b>22</b>	小 654 kcal 中 794 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・ホッケフライ ・中華風サラダ	・豚骨ラーメン ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの ・クリームプリン	・プルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ) ・みかん	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・鮭香味揚げ ・肉じゃが	・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、油揚げ) ・ハンバーグおろしソース ・もやしと枝豆のサラダ							
黄 ごはん・じゃがいも・はるさめ・さとう・ごまあぶら・パン粉	黄 ラーメン・ドレッシング	黄 ごはん・さとう・ごまあぶら	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ごま・天ぷら粉	黄 ごはん・さとう・ドレッシング							
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ホッケ・ハム・たまご	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤 牛乳・ぎゅうにく・みそ	赤 牛乳・はんぺん・鮭・ひじき・あおのり	赤 あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき・わかめ							
緑 にんじん・はくさい・大根・長ねぎ・ごぼう・きゅうり・突こんにやく・みかん缶	緑 塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・きゃべつ・もやし・きゅうり	緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・なめこ・みかん	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 はくさい・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ							
<b>25</b>	小 657 kcal 中 804 kcal	<b>26</b>	小 703 kcal 中 771 kcal	<b>27</b>	小 750 kcal 中 942 kcal	<b>28</b>	小 606 kcal 中 743 kcal	<b>29</b>	小 648 kcal 中 768 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(きゃべつ、わかめ) ・さばの生姜煮 ・大根のそぼろ煮	・きつねうどん ・牛乳 ・南瓜チーズフライ ・いちごヨーグルト	・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツサラダ	・大好きパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・鶏肉のピリ辛焼き ・野菜のナムル	・ごはん ・飲むヨーグルト ・いもだんご汁 ・カレイ香草揚げ ・きんぴらごぼう							
黄 ごはん・さとう・あぶら	黄 うどん・あぶら・パン粉	黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・生クリーム・さとう	黄 パン・バター・さとう・ごま・ごまあぶら	黄 ごはん・さとう・あぶら							
赤 牛乳・わかめ・みそ・さば・ぶたひきにく・がんも	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ヨーグルト・チーズ	赤 牛乳・モッツアレラチーズ・だっしふんにゅう・ヨーグルト	赤 牛乳・とりにく・ハム	赤 ヨーグルト・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さつまあげ・ごま・カレイ							
緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん	緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・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 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし	緑 だいこん・ながねぎ・ごぼう・にんじん・しらたき							

1月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.4g	30.9g
脂質	19.7g	22.2g
食塩相当量	2.8g	3.4g

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

※1月28日は黒糖スライパンの熱量を記載しています。

※太字の献立名はアンコール献立で上位に入ったメニューです。



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか?いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、”正月太り”を解消しましょう。



<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べ</p> <p>主食</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------	-------------------------------------



2021年



# 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			
1	小 662 kcal 中 765 kcal	2	小 587 kcal 中 690 kcal	3	小 645 kcal 中 804 kcal	4	小 648 kcal 中 764 kcal	5	小 616 kcal 中 720 kcal		
黄	ごはん 牛乳 みそ汁(大根、生揚げ) いわしの梅煮 豚キムチ炒め	黄	醤油ラーメン 牛乳 ささみと野菜の ごま風味サラダ プリン	黄	すき焼き丼 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ)	黄	ごはん 牛乳 お吸い物(鶏だんご) たらざんぎ ごぼうサラダ	黄	ゆかりごはん 牛乳 豚汁 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのあえもの		
黄	ごはん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	黄	ラーメン・ごま・ドレッシング	黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・でんぶ・マヨネーズ	黄	ごはん・じゃがいも・ドレッシング		
赤	牛乳・なまあげ・みそ・いわし・ぶたにく	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ささみ	赤	牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やき豆腐・わかめ・みそ	赤	とりだんご・たら・ちくわ	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・とりにく・ツナ		
緑	だいこん・はくさい・たまねぎ・もやし・にんにく・にんじん・きゃべつ	緑	塩メンマ・ながねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー	緑	にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・ながねぎ・きゃべつ	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・きゃべつ	緑	にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり		
8	小 668 kcal 中 771 kcal	9	小 675 kcal 中 838 kcal	10	小 717 kcal 中 894 kcal	11	建国記念の日	12	小 718 kcal 中 856 kcal		
黄	ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、油揚げ) 秋鮭フライ 切り干し大根の油炒め	黄	スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ	黄	シーフードカレー 牛乳 フルーツの ヨーグルトあえ	☆ 今月の食材 ☆ 作りみそ、生ラーメン ⇒ むつみ食堂 モツアレチーズ ⇒ 北牛舎 もち米 ⇒ 美深産 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園	黄	黒糖スライスパン 牛乳 野菜スープ ハンバーグソースがけ ラーメンサラダ			
黄	ごはん・あぶら・さとう・パン粉・でんぶ	黄	スパゲティ・バター	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう	・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部	黄	パン・黒糖・ラーメン・さとう・ごま・ドレッシング			
赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・鮭・ぶたにく・さつまあげ・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ささみぶたひき・モツアレチーズ・たまご	赤	牛乳・ほたて・えび・いか・モツアレチーズ・ヨーグルト		赤	牛乳・ハンバーグ・ハム			
緑	きゃべつ・切り干し大根・にんじん	緑	たまねぎ・にんじん・まいたけ・コーン・パセリ	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	にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゃべつ・きゅうり			
15	小 711 kcal 中 829 kcal	16	小 595 kcal 中 713 kcal	17	小 657 kcal 中 817 kcal	18	小 684 kcal 中 785 kcal	19	小 644 kcal 中 752 kcal		
黄	ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) もち米コロケ 豆腐のオイスターソース煮	黄	みそ野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリー おかかマヨあえ ハスカップゼリー	黄	酢めし五目煮 牛乳 かぼちゃ団子汁	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、生揚げ) 鶏肉の甘酢あん 中華風サラダ	黄	五目おこわ 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鮭のムニエル 野菜のごまみそあえ		
黄	ごはん・あぶら・さとう・パン粉・でんぶ	黄	ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・さとう・でんぶ・あぶら	黄	ごはん・あぶら・さとう・でんぶ・はるさめ・ごまあぶら	黄	おこわ・ごまご・あぶら・バター・ごま・マヨネーズ		
赤	牛乳・すりみ・ぎゅうにく・やき豆腐・みそ	赤	牛乳・ぶたにく・みそ	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・なまあげ・みそ・とりにく・ハム・たまご	赤	牛乳・はんぺん・鮭・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	塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれん草・ブロッコリー	緑	かぼちゃ・大根・長ねぎ・人参・ごぼう・かびょう・しいたけ・しらたき・いんげん	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・ほうれん草・きゃべつ・もやし		
22	小 705 kcal 中 813 kcal	23	天皇誕生日	24	小 694 kcal 中 858 kcal	25	小 616 kcal 中 776 kcal	26	小 708 kcal 中 822 kcal		
黄	ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) エビフライ 豚肉と大根の煮物	2月平均栄養価		黄	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ	黄	きなこ揚げパン 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ ごまがし肉団子(が2、中3が) もやしのカレー炒め	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) さば焼き魚 ひじきのごまネーズあえ		
黄	ごはん・あぶら・さとう・パン粉・マヨネーズ	たん白質 26.2g 30.5g 脂質 20.8g 23.5g 食塩相当量 2.9g 3.5g		黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・ドレッシング	黄	パン・あぶら・さとう・でんぶ	黄	ごはん・さとう・ごま・マヨネーズ		
赤	わかめ・みそ・えび・たまご・ぶたにく・がんも	※8日の「秋鮭フライ」、10日の「ホタテ」、15日の「たらざんぎ」は道産水産物学校給食提供推進事業で無償提供されたものです。		赤	牛乳・ぶたにく・かいそう	赤	牛乳・きな粉・たまご・にくだんご・ウインナー	赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・さば・ささみ・ひじき		
緑	たまねぎ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん			緑	にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きゃべつ	緑	チンゲン菜・にんじん・しいたけ・きゃべつ・もやし	緑	ながねぎ・きゃべつ・にんじん		

※太字の献立名はアンコール献立で上位に入ったメニューです。



## 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



2021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															
1	小 692 kcal 中 801 kcal	2	小 688 kcal 中 790 kcal	3	小 651 kcal 中 814 kcal	4	小 636 kcal 中 749 kcal	5	小 630 kcal 中 720 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>豚カツ</li> <li>ひじきと枝豆のサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>肉ぎょうざ(がと、中華3ヶ)</li> <li>いちごクレープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>白菜なめ苜あえ</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>鶏肉の照り焼き</li> <li>五目きんぴら</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>鮭の香味揚げ</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>															
黄 ごはん・あぶら・こむぎこ・パン粉・さとう・ドレッシング・ごま		黄 ラーメン・あぶら・小麦粉		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま		黄 ごはん・あぶら・ごま・天ぷら粉															
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ハム・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ひきにく		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・のり		赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ぶたにく・さつまあげ		赤 牛乳・わかめ・はんぺん・鮭・あおのり・ツナ															
緑 はくさい・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ		緑 塩メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・はくさい・きくらげ		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ほうれんそう・はくさい		緑 だいこん・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき		緑 ながねぎ・しいたけ・もやし・きゅうり															
8	小 657 kcal 中 795 kcal	9	小 634 kcal 中 734 kcal	10	小 739 kcal 中 937 kcal	11	小 694 kcal 中 781 kcal	12	小 715 kcal 中 938 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ねぎ)</li> <li>ホッケ焼き魚</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とコーンのあえもの</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピピンパ丼</li> <li>牛乳</li> <li>いも団子汁</li> <li>ブルーベリーゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>コーヒー牛乳</li> <li>コーンクリームスープ</li> <li>オムレツのソースかけ</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>春巻き</li> <li>白菜磯浸し</li> </ul>															
黄 ごはん・あぶら・さとう・さつまいも		黄 うどん・カレーうどん・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・じゃがいも・でんぶん		黄 パン・マカロニ・バター・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぶん・小麦粉															
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ホッケ・とりにく・ひじき・さつまあげ		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・ハム・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 コーヒー牛乳/牛乳・とりにく・たまご・ベーコン・チーズ・ハム		赤 牛乳・とうふ・ぶたひきにく・みそ・のり															
緑 ながねぎ・にんじん・突こんにやく・いんげん		緑 玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ		緑 たまねぎ・にんじん・コーン・ほうれんそう・もやし		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															
15	小 687 kcal 中 837 kcal	16	小 547 kcal 中 662 kcal	17	小 601 kcal 中 762 kcal	18	小 732 kcal 中 890 kcal	19	小 738 kcal 中 864 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>ハンバーグおろしソース</li> <li>ササミと野菜の梅サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーの ごまネーズあえ</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> <li>ココアババロア</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(野菜つみれ)</li> <li>鶏肉のカレー揚げ</li> <li>野菜のオイスターソース炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそおでん</li> <li>さば焼き魚</li> <li>キャベツの甘酢あえ</li> </ul>															
黄 ごはん・じゃがいも・ごまあぶら・さとう		黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん・小麦粉		黄 ごはん・さとう・ごま															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・ハンバーグ・とりさきみ・のり・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ		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・すりみ・きゅうり・とりにく		赤 牛乳・がんも・ちくわ・いか・にくだん・ごうざらたまご・わかめ・みそ・さば															
緑 にんじん・白菜・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・きゃべつ・きゅうり		緑 塩メンマ・長ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・にんじん・きゃべつ・オレンジ		緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・だいこん		緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゃべつ		緑 だいこん・にんじん・突こんにやく・きゃべつ															
22	小 675 kcal 中 780 kcal	23	小 681 kcal 中 729 kcal	24	小 786 kcal 中 977 kcal	3月平均栄養価		☆ 今月の食材 ☆															
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(小松菜、なめこ)</li> <li>さんまのおかか煮</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>北あかりコロッケ</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 ソフトゼリーあえ</li> </ul>		<table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>27.4g</td> <td>32.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.4g</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	27.4g	32.1g	脂質	21.4g	24.2g	食塩相当量	2.9g	3.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作りみそ ⇒ おつみ食堂</li> <li>・モツアレチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>・牛肉 ⇒ ミナミランチ</li> <li>・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園</li> <li>・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</li> </ul>			
	小	中																					
たん白質	27.4g	32.1g																					
脂質	21.4g	24.2g																					
食塩相当量	2.9g	3.5g																					
黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも・パン粉		黄 ごはん・じゃがいも・カレー・あぶら																			
赤 牛乳・みそ・さんま・ぶたひきにく・がんも		赤 牛乳・ぶたにく・みそ		赤 牛乳・とりにく・モツアレチーズ・だっしんにゅう																			
緑 こまつな・なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん		緑 塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれんそう		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶																			

## 給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？

※太字の献立名はアンコール献立で上位に入ったメニューです。