



2021年

4月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる			
月		火		水		木		金					
<p>ご入学・ご進級 おめでとうございます</p> <p>花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作りたいと思います。1年間よろしくお祈りします。</p> <p>献立表 献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。</p>													
7		8		9		10		11		12			
小 710 kcal 中 899 kcal		小 694 kcal 中 804 kcal		小 662 kcal 中 770 kcal		小 657 kcal 中 760 kcal		小 629 kcal 中 732 kcal		小 733 kcal 中 915 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ブルコギ丼 牛乳 卵とコーンのスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 鶏肉の甘酢あん ごぼうサラダ 		<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 豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 もち米コロケ 野菜の海苔あえ 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 ささみと野菜のごま風味サラダ チーズドック 		<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"> スライスパン 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグソースがけ 野菜のナムル 	
黄 ごはん・ごまあぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・でんぶん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・パン粉・あぶら		黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう			
赤 牛乳・ぎゅうにく・みそ・たまご		赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ちくわ		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・とうふ・みそ・すりみ・しらす・のり		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ささみ・チーズ		赤 牛乳・ハンバーグ・ハム			
緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・ホールコーン・パセリ		緑 だいこん・ごぼう・にんじん・きゃべつ		緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにゃく・いんげん		緑 にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・突こんにゃく・ほうれん草・こまつな・もやし		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 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			
12		13		14		15		16		17			
小 657 kcal 中 760 kcal		小 629 kcal 中 732 kcal		小 733 kcal 中 915 kcal		小 692 kcal 中 850 kcal		小 627 kcal 中 732 kcal		小 623 kcal 中 725 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 もち米コロケ 野菜の海苔あえ 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 ささみと野菜のごま風味サラダ チーズドック 		<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"> スライスパン 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグソースがけ 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) 鮭のムニエル 切り干し大根の油炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ野菜ラーメン 牛乳 かぼちゃチーズフライ 		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし五目煮 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、生揚げ) ハスカップゼリー 	
黄 ごはん・じゃがいも・パン粉・あぶら		黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう		黄 パン・バター・さとう・ごま・ごまあぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・バター		黄 ごはん・じゃがいも・でんぶん			
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・すりみ・しらす・のり		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・ハンバーグ・ハム		赤 牛乳・みそ・鮭・ぎゅうにく・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ツナ			
緑 にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・突こんにゃく・ほうれん草・こまつな・もやし		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・みかん缶・パイン缶・洋梨缶・黄桃缶・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 はくさい・なめこ・きりぼしだいこん・にんじん		緑 大根・ながねぎ・もやし・きゅうり			
19		20		21		22		23		24			
小 623 kcal 中 725 kcal		小 666 kcal 中 714 kcal		小 657 kcal 中 812 kcal		小 686 kcal 中 815 kcal		小 674 kcal 中 834 kcal		小 673 kcal 中 782 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 いもだんご汁 鶏肉の塩こうじ焼き もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 かぼちゃチーズフライ 		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし五目煮 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、生揚げ) ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 お吸い物(鶏だんご) いわしの梅煮 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、油揚げ) えびぎょうざ(卵2、中華3ヶ) 肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 きつねうどん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ 	
黄 ごはん・じゃがいも・でんぶん		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・あぶら・さとう・あぶら・ぎょうざの皮		黄 ごはん・じゃがいも・ごま・パン粉・はるさめ・あぶら・さとう・ごまあぶら			
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ツナ		赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・みそ		赤 牛乳・なまあげ・とりにく・ひじき・さつまあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・いわし・わかめ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひじき・えび		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・なると・ミートボール			
緑 大根・ながねぎ・もやし・きゅうり		緑 塩メンマ・ほうれん草・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・かぼちゃ		緑 たまねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しらたき・しいたけ・いんげん		緑 ながねぎ・しいたけ・ほうれん草・にんじん・きゃべつ・もやし		緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・しらたき・いんげん		緑 にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゅうり			
26		27		28		29		30		31			
小 673 kcal 中 782 kcal		小 675 kcal 中 794 kcal		小 655 kcal 中 817 kcal		昭和の日		小 620 kcal 中 722 kcal		4月平均栄養価			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 根菜のごま汁 カレーフライ 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ 		<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ⇒ 風連町有機生産組合 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) ホック焼き魚 豚キムチ炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 うどん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ 	
黄 ごはん・じゃがいも・ごま・パン粉・はるさめ・あぶら・さとう・ごまあぶら		黄 うどん・じゃがいも・バター・さとう		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん		黄 ごはん・ごまあぶら・ごま		黄 ごはん・ごまあぶら・ごま			
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・カレー・ハム・たまご		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・なると・ミートボール		赤 牛乳・ぎゅうにく・やきちくわ・やきどうふ・たまご		赤 牛乳・とりにく・いわし・わかめ		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ホック・ぶたにく		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ホック・ぶたにく			
緑 ごぼう・にんじん・突こんにゃく・ながねぎ・きゅうり		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン		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・チンゲン菜・きくらげ		緑 ながねぎ・しいたけ・ほうれん草・にんじん・きゃべつ・もやし		緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・しらたき・いんげん		緑 ながねぎ・はくさい・たまねぎ・にんじん・ら・きゃべつ・もやし			



食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあられたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

4月平均栄養価		
	小	中
たん白質	26.7g	30.7g
脂質	20.4g	22.8g
食塩相当量	2.7g	3.2g



大事な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかった人たちへの感謝の気持ちを込められています。



登校前に 毎日朝ごはん

Go to school



2021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								
3	憲法記念日	4	みどりの日	5	こどもの日	6	小 700 kcal 中 813 kcal	7	小 684 kcal 中 835 kcal							
<p>別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄払い、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。</p>		<p>5月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>たん白質</td><td>26.8g</td><td>31.2g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>21.8g</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9g</td><td>3.5g</td></tr> </table>		たん白質	26.8g	31.2g	脂質	21.8g	24.9g	食塩相当量	2.9g	3.5g	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (白菜、生揚げ) タラフライ きんぴらごぼう 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (はんぺん) ハンバーグおろしソース ひじきのごまネーズあえ 	
				たん白質	26.8g	31.2g										
				脂質	21.8g	24.9g										
				食塩相当量	2.9g	3.5g										
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・パン粉		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま														
赤 牛乳・なまあげ・タラ・ぶたにく・さつまあげ・みそ		赤 牛乳・はんぺん・ハンバーグ・ささみ・ひじき														
緑 はくさい・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき		緑 ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・にんじん														
10	小 669 kcal 中 832 kcal	11	小 604 kcal 中 711 kcal	12	小 759 kcal 中 948 kcal	13	小 707 kcal 中 850 kcal	14	小 696 kcal 中 813 kcal							
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (きゃべつ、わかめ) 春巻き 大根のそぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 野菜とコーンのあえもの プリン 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> バターパン 牛乳 クリームスープ 鶏肉のモチ粉揚げ 野菜のナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、ふのり) さば焼き魚 豆腐のオイスターソース煮 												
黄 ごはん・さとう・あぶら・春巻きの皮	黄 ラーメン・ドレッシング	黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう・生クリーム	黄 パン・バター・さとう・ごま・あぶら・ごまあぶら・もちこ	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ												
赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたひきにく・がんも	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ・プレーンヨーグルト	赤 牛乳・ベーコン・だっしふんにゅう・とりにく・ハム	赤 牛乳・ふのり・みそ・さば・やきどうふ												
緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん	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・コーン	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 たまねぎ・にんじん・コーン・クリーム・コーン・パセリ・ほうれんそう・もやし	緑 だいこん・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ												
17	小 704 kcal 中 820 kcal	18	小 657 kcal 中 752 kcal	19	小 697 kcal 中 886 kcal	20	小 679 kcal 中 863 kcal	21	小 660 kcal 中 709 kcal							
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 いわしのみぞれ煮 ささみと野菜の糠サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン 牛乳 男爵コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ丼 牛乳 みそ汁 (きゃべつ、生揚げ) ブルーベリーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (玉ねぎ、卵) 鮭の香味揚げ さつまいもとひじきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 お吸い物 (野菜つみれ) 鶏の照り焼き もやしと枝豆のサラダ 												
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも・パン粉	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら	黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう・ごま・てんぷらこ	黄 ごはん・さとう・ドレッシング												
赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ・いわし・ささみ・のり	赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ	赤 牛乳・ぶたにく・たまご・なまあげ・みそ	赤 牛乳・たまご・みそ・鮭・あおのり・とりにく・ひじき・さつまあげ	赤 牛乳・わかめ・つみれ・とりにく・ハム・ひじき												
緑 にんじん・はくさい・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・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい	緑 きゃべつ・にんじん・もやし・こまつな	緑 たまねぎ・にんじん・突こんにやく・いんげん	緑 ながねぎ・しいたけ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ												
24	小 650 kcal 中 770 kcal	25	小 605 kcal 中 701 kcal	26	小 670 kcal 中 797 kcal	27	小 685 kcal 中 774 kcal	28	小 671 kcal 中 767 kcal							
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 ホッケ焼き魚 ふきの油炒め 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 ブロッコリー おかかマヨあえ 	<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 白菜のなめ茸あえ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 野菜スープ オムレツのソースがけ ポテトのチーズ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、長ねぎ) いわしがかりフライ (1人2本) もやしとハムのあえもの 												
黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ	黄 うどん・ルウ・マヨネーズ・ごま	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ	黄 パン・黒糖・じゃがいも・バター	黄 ごはん・あぶら・ドレッシング												
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ホッケ・ぶたにく・がんも	赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ	赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・のり・ヨーグルト	赤 牛乳・ベーコン・チーズ・たまご	赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・いわし・ハム												
緑 かぼちゃ・だいこん・ながねぎ・ふき・にんじん・こんにやく	緑 ながねぎ・にんじん・まいたけ・ブロッコリー	緑 にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・ホウレンソウ・はくさい・なめ茸	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・ほうれんそう・パセリ	緑 ながねぎ・もやし・きゅうり												
31	小 659 kcal 中 820 kcal	<p>元気の合言葉</p> <p>毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます。</p>					<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 作りみそ ⇒ むつみ食堂 モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 もち粉 ⇒ 長谷川和夫さん (吉野) 男爵コロッケ ⇒ アウル 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄町の学園 お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部 									
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (白菜、なめこ) 肉ぎょうざ (小2、中高3ヶ) 鶏肉とごぼう煮物 																
黄 ごはん・あぶら・さとう・ぎょうざの皮																
赤 牛乳・みそ・ぶたにく・とり																
緑 はくさい・なめこ・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・しらたき・しめじ・いんげん																



2021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4日 虫歯予防デー 歯をみがこう! 健康な歯は一生の宝物。 丈夫な歯をつくるためには、歯みがきをきちんとしましょう。		1	小 606 kcal 中 726 kcal	2	小 732 kcal 中 916 kcal	3	小 679 kcal 中 772 kcal	4	小 681 kcal 中 798 kcal		
黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも		赤 牛乳・ぶたにく・なると・あおのり		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ		赤 牛乳・もつアレラチーズ・だっしふんにゅう		黄 ごはん・こむぎこ・パン粉・あぶら・ドレッシング		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ハム	
緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい・たまねぎ		黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも		赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・あぶら・あげ・みそ		黄 ごはん・あぶら・さとう		赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム		赤 牛乳・とうふ・わかめ・みそ・さけ・ぎゅうに・くつまあげ・ひじき	
7	小 679 kcal 中 787 kcal	8	小 675 kcal 中 838 kcal	9	小 683 kcal 中 850 kcal	10	小 646 kcal 中 763 kcal	11	小 615 kcal 中 722 kcal		
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・すりみ・ツナ		赤 牛乳・ぶたひきにく・もつアレラチーズ・たまご		赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・あぶら・あげ・みそ		黄 パン・ラーメン・ごま・ドレッシング		赤 牛乳・とうふ・わかめ・みそ・さけ・ぎゅうに・くつまあげ・ひじき		赤 牛乳・とうふ・わかめ・みそ・さけ・ぎゅうに・くつまあげ・ひじき	
緑 にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・もやし・きゅうり・突こんにやく		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・しいたけ・みつば・たけのこ・きやべつ		緑 にんじん・ながねぎ・白菜・コーン・アスパラ・きやべつ		緑 ながねぎ・切り干しだいこん・にんじん		緑 ながねぎ・切り干しだいこん・にんじん	
14	小 712 kcal 中 830 kcal	15	小 633 kcal 中 742 kcal	16	小 624 kcal 中 775 kcal	17	小 689 kcal 中 808 kcal	18	小 736 kcal 中 845 kcal		
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・パン粉		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・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・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう	
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・すりみ・ツナ		赤 牛乳・ぶたひきにく・もつアレラチーズ・たまご		赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・あぶら・あげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム		赤 牛乳・とうふ・わかめ・みそ・さけ・ぎゅうに・くつまあげ・ひじき		赤 牛乳・とうふ・わかめ・みそ・さけ・ぎゅうに・くつまあげ・ひじき	
緑 にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・もやし・きゅうり・突こんにやく		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・しいたけ・みつば・たけのこ・きやべつ		緑 にんじん・ながねぎ・白菜・コーン・アスパラ・きやべつ		緑 ながねぎ・切り干しだいこん・にんじん		緑 ながねぎ・切り干しだいこん・にんじん	
21	小 703 kcal 中 865 kcal	22	小 681 kcal 中 784 kcal	23	小 694 kcal 中 858 kcal	24	小 696 kcal 中 815 kcal	25	小 623 kcal 中 731 kcal		
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・パン粉		黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぷん		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう	
赤 牛乳・あぶら・あげ・みそ・ぶたにく・ひじき・にしん		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ささみ		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・わかめ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・さば・みそ		赤 牛乳・はんぺん・とりにく・みそ		赤 牛乳・はんぺん・とりにく・みそ	
緑 だいこん・たまねぎ・にんじん・いんげん・しらたき		緑 塩ワタ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・ほうれん草・きやべつ・ブロッコリー		緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ピーマン・きやべつ・ながねぎ・コーン		緑 きやべつ・なめこ・たまねぎ・にら・はくさい・ながねぎ		緑 ながねぎ・しいたけ・ゆかり・にんじん・ほうれん草・きやべつ・もやし		緑 ながねぎ・しいたけ・ゆかり・にんじん・ほうれん草・きやべつ・もやし	
28	小 678 kcal 中 831 kcal	29	小 585 kcal 中 639 kcal	30	小 684 kcal 中 833 kcal	☆ 今月の食材 ☆					
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・でんぷん・あぶら・はるさめ・ごまあぶら		黄 冷麦・あぶら		黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら		・作りみそ、生ラーメン⇒むつみ食堂 ・もつアレラチーズ⇒北牛舎 ・グリーンアスパラ⇒美深産 ・豆腐、椎茸⇒名寄丘の学園 ・お米⇒風連町有機生産組合					
赤 牛乳・あぶら・あげ・みそ・ハム・たまご・ひきにく		赤 牛乳・とりにく・なると・ウインナー		赤 牛乳・ぎゅうにく・みそ・たまご							
緑 だいこん・ながねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 ながねぎ・しいたけ・きやべつ・にんじん・もやし		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・ほうれん草・ながねぎ・きくらげ		6月平均栄養価					



2021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													
<p>日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。</p> <p style="text-align: center;">夏野菜を食べよう！</p> <p>夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。</p> 						1	小 702 kcal 中 810 kcal	2	小 645 kcal 中 820 kcal	<p>ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) メンチカツ ひじきのごまネーズあえ ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・ごま・こむぎこ・パン粉 牛乳・みそ・さきみ・ひじき・ぶたひきにく はくさい・なめこ・たまねぎ・きゃべつ・にんじん</p> <p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さんまの蒲焼 おかかあえ ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・ごまあぶら 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・さんま・みそ 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>											
5	小 645 kcal 中 760 kcal	6	小 642 kcal 中 735 kcal	7	小 692 kcal 中 811 kcal	8	小 651 kcal 中 730 kcal	9	小 707 kcal 中 826 kcal	<p>ごはん 牛乳 豚汁 鶏肉の梅パン粉焼き きゃべつと竹輪のあえもの ごはん・じゃがいも・パン粉・さとう・ごまあぶら 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・とりにく・くわ にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゅうり・もやし・きゃべつ・突こんにやく</p> <p>醤油野菜ラーメン 牛乳 カレーコロッケ スタミナ丼 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ) 七夕ゼリー 黒糖スライスパン 牛乳 ほうれん草のクリームスープ バーコチーズ オムツのソースがけ もやしとツナのあえもの ラーメン・あぶら・じゃがいも・パン粉 ごはん・さとう・ごま・ごまあぶら 牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・ツナ ほうれん草・たまねぎ・にんじん・コーンもやし・きゅうり ごはん・さとう・あぶら・でんぶん</p>											
12	小 668 kcal 中 767 kcal	13	小 602 kcal 中 710 kcal	14	小 738 kcal 中 921 kcal	15	小 685 kcal 中 837 kcal	16	小 679 kcal 中 824 kcal	<p>ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、生揚げ) 鶏肉の甘酢あん もやしと枝豆のサラダ ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・ドレッシング 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ハム・ひじき きゃべつ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ</p> <p>塩ラーメン 牛乳 ブロッコリーとベーコンのサラダ プリン ラーメン・ドレッシング 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ベーコン メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン</p> <p>チキンカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう 牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ・プレーンヨーグルト 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>ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) 鮭香味揚げ さつまいもとひじきの煮物 ごはん・さとう・あぶら・さつまいも・ごま・てんぷらこ 牛乳・すりみ・さけ・あおのり・ひじき・さつまあげ ながねぎ・しいたけ・にんじん・いんげん・突こんにやく</p> <p>わかめごはん 牛乳 レタスのスープ ハンバーグおろしソース 中華風サラダ ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら 牛乳・わかめ・ベーコン・ハンバーグ・たまご・ハム レタス・にんじん・コーンパセリ・きゅうり・みかん缶</p>											
19	小 660 kcal 中 818 kcal	20	小 645 kcal 中 726 kcal	21	小 694 kcal 中 892 kcal	 <p>7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>26.1g</td> <td>30.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1g</td> <td>23.8g</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	26.1g	30.5g	脂質	21.1g	23.8g	食塩相当量	2.9g	3.5g	<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	
	小	中																			
たん白質	26.1g	30.5g																			
脂質	21.1g	23.8g																			
食塩相当量	2.9g	3.5g																			
<p>ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) えびぎょうざ(小2、中高3ヶ) 牛肉と大根の煮物 ごはん・あぶら・さとう・こむぎこ 牛乳・わかめ・みそ・えび・ぎょうずにく たまねぎ・だいこん・にんじん・しらたき・しいたけ・いんげん</p>		<p>天ぷらうどん 牛乳 野菜のナムル うどん・ごま・さとう・ごまあぶら 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ほうれん草・もやし・にんじん</p>		<p>ピピンバ丼 牛乳 かぼちゃ団子汁 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ にんじん・もやし・こまつな・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ</p>																	



Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？ ☆☆☆☆☆

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養すべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう。





2021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										
2	学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を送るよう心がけましょう。 	17	小 706 kcal 中 811 kcal	18	小 657 kcal 中 817 kcal	19	小 662 kcal 中 770 kcal	20	小 646 kcal 中 793 kcal									
		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・でんぶん・あぶら・さとう	黄	ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら	黄	ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま									
		赤	牛乳・ぶたにく・とりにく	赤	牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ひじき	赤	牛乳・はんぺん・さば・みそ・ぶたにく・がんと	赤	牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ちくわ・わかめ									
		緑	メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・メロン	緑	だいこん・ながねぎ・にんじん・ごぼう・かんばんよう・しらたき・しいたけ・いんげん	緑	ながねぎ・しいたけ・にんじん・だいこん・いんげん・こんにやく	緑	だいこん・ごぼう・にんじん・きやべつ									
23	小 659 kcal 中 772 kcal	24	小 636 kcal 中 710 kcal	25	小 721 kcal 中 904 kcal	26	小 625 kcal 中 775 kcal	27	小 619 kcal 中 732 kcal									
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) タラザンギ 肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら・でんぶん 赤 牛乳・たら・ぶたにく・ひじき 緑 にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 牛乳 野菜とコーンのあえもの チーズドック 黄 うどん・ドレッシング 赤 牛乳・ぶたにく・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム・チーズ 緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー 牛乳 フルーツのソフトゼリーあえ 黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・モツツアラチーズ 緑 にんじん・たまねぎ・なすび・ピーマン・みかん缶・パイン缶・りんご缶	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 コーンと卵のスープ ハンバーグのソースかけ 野菜のナムル 黄 パン・さとう・ごまあぶら・いりごま 赤 牛乳・たまご・ぎゅうにく・ぶたにく・ハム 緑 コーン・パセリ・ほうれんそう・もやし・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 ホッケ焼き魚 ささみと野菜の梅サラダ 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・ホッケ・ささみ・のり 緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・突こんにやく・きやべつ・きゅうり													
30	小 676 kcal 中 843 kcal	31	小 570 kcal 中 684 kcal	☆ 今月の食材 ☆		8月平均栄養価												
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 春巻き 切り干し大根の油炒め 黄 ごはん・こむぎこ・さとう・あぶら 赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶらにく・ぎゅうにく・さつまあげ・ひじき 緑 たまねぎ・切り干し大根・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 プロッコリーのおかかマヨあえ 牛乳プリン 黄 ラーメン・マヨネーズ・いりごま 赤 牛乳・ぶたにく・なると 緑 塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・プロッコリー	<ul style="list-style-type: none"> 作りみそ ⇒ むつみ食堂 モツツアラチーズ ⇒ 北牛舎 メロン ⇒ 美深産 白菜 ⇒ 庄司村尾さん(恩根内) きやべつ ⇒ 荒谷農場(吉野) 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園 お米 ⇒ 風連町有機生産組合 	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>25.9g</td> <td>30.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.2g</td> <td>22.0g</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	25.9g	30.6g	脂質	19.2g	22.0g	食塩相当量	2.8g	3.4g	8月31日は 野菜の日 地場の野菜がたくさん出回ってきました。 いろいろな野菜をおいしく食べましょう！	
	小	中																
たん白質	25.9g	30.6g																
脂質	19.2g	22.0g																
食塩相当量	2.8g	3.4g																

夏休みが終わると、こんな人が多いようです

夏バテチェック! 夏休みの生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？	朝、なかなか起きられない 	朝ごはんを食べないことが多い 	頭がぼんやりして、やる気が出ない
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない 	何をやるのもめんどくさい 	夜はつい遅くまで起きている 	すぐに座りたくなってしまう



2021年

9月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
<p>2学期が始まって2週間が過ぎましたがまだまだ暑い日が続いています。</p> <p>早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るようにしましょう。</p>				<p>1 小 728 kcal 中 973 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子丼 牛乳 みそ汁 (白菜、油揚げ) あずき寒天 		<p>2 小 626 kcal 中 730 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 ホッケフライ 白菜なめ苜あえ 		<p>3 小 616 kcal 中 724 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (はんぺん) 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごまみそあえ 															
<p>早寝!</p> <p>早起き!</p> <p>朝ごはん!</p>				<p>黄 ごはん・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・とりにく・たまご・なと・みそ</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・はくさい</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ホッケ・のり</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突こんやく・ホレン草・はくさい・なめたけ</p>		<p>黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・みそ・鮭</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>															
6	小 672 kcal 中 839 kcal	7	小 621 kcal 中 729 kcal	8	小 609 kcal 中 762 kcal	9	小 713 kcal 中 818 kcal	10	小 694 kcal 中 802 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (きゃべつ、生揚げ) 肉ぎょうざ きんぴらごぼう 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 ブロッコリーとベーコンのサラダ みかんクレープ 		<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"> 黒糖スライスパン 牛乳 レタススープ 鶏肉の朝鮮焼き スパゲティサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 かぼちゃだんご汁 さば竜田揚げ もやしと枝豆のサラダ 															
<p>黄 ごはん・ごま・さとう・あぶら・ぎょうざの皮</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・ひきにく・ぶたにく・さつまあげ</p> <p>緑 きゃべつ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき</p>		<p>黄 ラーメン・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なと・ベーコン</p> <p>緑 塩メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・ちくわ・やきとうふ・わかめ・みそ</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・長ねぎ・だいこん</p>		<p>黄 パン・黒糖・スパゲティ・マヨネーズ・さとう</p> <p>赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ハム・たまご</p> <p>緑 レタス・にんじん・ホールコーン・パセリ・きゅうり・みかん缶</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ドレッシング・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・みそ・あぶらあげ・みそ・さば・ハム・ひじき</p> <p>緑 かぼちゃ・だいこん・ながねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ</p>															
13	小 657 kcal 中 787 kcal	14	小 665 kcal 中 732 kcal	15	小 721 kcal 中 924 kcal	16	小 658 kcal 中 811 kcal	17	小 704 kcal 中 831 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) いわしの梅煮 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 北あかりコロッケ 苺ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグカレー 牛乳 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 お吸い物 (野菜つみれ) 鶏のから揚げ もやしとツナの和え物 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 鮭焼き魚 白菜磯漬し 															
<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 たまねぎ・きゅうり・みかん缶</p>		<p>黄 冷麦・じゃがいも・パン粉・あぶら</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なと・ヨーグルト</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ</p> <p>赤 牛乳・ベーコン・モッツアレラチーズ・脱脂粉乳・ひきにく・かいそう</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・きゅうり・きゃべつ</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・つみれ・とりにく・ツナ・わかめ</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・もやし・きゅうり</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・ひきにく・鮭・のり</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・しいたけ・たけのこ・はくさい・きゃべつ</p>															
20	敬老の日		21	小 554 kcal 中 671 kcal	22	小 623 kcal 中 782 kcal	23	秋分の日		24	小 683 kcal 中 858 kcal												
<p>9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>26.8g</td> <td>31.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0g</td> <td>24.5g</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	26.8g	31.3g	脂質	21.0g	24.5g	食塩相当量	2.9g	3.5g	<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリーの ごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 牛乳 みそ汁 (大根、生揚げ) 		<p>9月1日の「あずき寒天」は新型コロナウイルスの影響で小豆やてん菜糖の消費減少に拍車がかかったため、販路拡大と食育による道産農産物への理解促進を図るためにホクレンから無償提供されたものです。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (小松菜、なめこ) いわしフライ (1人2本) 野菜のオイスターソース炒め 			
	小	中																					
たん白質	26.8g	31.3g																					
脂質	21.0g	24.5g																					
食塩相当量	2.9g	3.5g																					
<p>黄 ラーメン・ごま・マヨネーズ・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なと・わかめ</p> <p>緑 塩メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・玉ねぎ・はくさい・ブロッコリー・ほうれん草・きゃべつ</p>		<p>黄 ラーメン・ごま・マヨネーズ・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・なまあげ・みそ</p> <p>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</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・なまあげ・みそ</p> <p>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</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・みそ・いわし・ぶたにく</p> <p>緑 こまつな・なめこ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゃべつ</p>																	
27	小 701 kcal 中 815 kcal	28	小 611 kcal 中 710 kcal	29	小 653 kcal 中 899 kcal	30	小 643 kcal 中 770 kcal	☆ 今月の食材 ☆															
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、長ネギ) さばの生姜煮 ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 野菜のナムル ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ブルコギ丼 牛乳 卵とコーンのスープ 		<ul style="list-style-type: none"> きな粉揚げパン 牛乳 野菜スープ 肉団子 (1人2こ) もやしのカレー炒め 		<ul style="list-style-type: none"> 作りみそ ⇒ むつみ食堂 モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 北あかりコロッケ ⇒ 道の駅美深 白菜 ⇒ 庄司村尾さん (恩根内) きゃべつ ⇒ 荒谷農場 (吉野) 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園 お米 ⇒ 風連町有機生産組合 															
<p>黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・さば・ささみ・ひじき</p> <p>緑 ながねぎ・きゃべつ・にんじん</p>		<p>黄 うどん・ルウ・ごま・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・ハム</p> <p>緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・ほうれん草・もやし</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・ホールコーン・パセリ</p>		<p>黄 パン・さとう・ごま・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・きな粉・とりにく・ウインナー</p> <p>緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゃべつ・たまねぎ・もやし</p>																	

2021年 10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

気持ちの良い秋風が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、味覚の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、今が旬の野菜や果物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



10月平均栄養価		
	小	中
たん白質	26.7g	31.0g
脂質	19.9g	22.3g
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
- ・白菜 ⇒ 庄司村尾さん(恩根内)
- ・いも、きゃべつ ⇒ 荒谷農場(吉野)
- ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園
- ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部

※13日の「梨」は美深町の姉妹都市である福岡県添田町でとれた新高梨です。

4	小 670 kcal 中 773 kcal	5	小 570 kcal 中 679 kcal	6	小 734 kcal 中 916 kcal	7	小 674 kcal 中 786 kcal	8	小 630 kcal 中 727 kcal
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、なめこ) ・もち米コロッケ ・大根のそぼろ煮 	<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 ・ヨーグルト 	<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 ・みそ汁(きゃべつ、わかめ) ・カレイフライ ・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(はんぺん) ・さばのみそ煮 ・ピーマンサラダ
黄 ごはん・さとう・あぶら・パン粉	黄 ラーメン・ごま・ドレッシング	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレールー	黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん	黄 ごはん・ピーマン・さとう・ごまあぶら
赤 牛乳・すりみ・みそ・ぶたひきにく・がんも	赤 牛乳・ぶたひきにく・ささみ・ヨーグルト	赤 牛乳・ぶたひきにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ	赤 牛乳・わかめ・みそ・カレイ・ぶたひきにく・やき豆腐	赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ハム・たまご
緑 はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん	緑 塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・ホリソウ・キャベツ・ブロッコリー	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	緑 きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶・ゆかり

11	小 672 kcal 中 835 kcal	12	小 654 kcal 中 814 kcal	13	小 668 kcal 中 784 kcal	14	小 694 kcal 中 808 kcal	15	小 700 kcal 中 811 kcal
----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ) ・えびぎょうざ ・肉じゃが 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース ・牛乳 ・チンゲン菜と卵のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・みそ汁(小松菜、油揚げ) ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・オムレツのソースかけ ・野菜のナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ・鶏肉の甘酢あん ・ごぼうサラダ
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら	黄 スパゲティ・バター・でんぷん・ごま・さとう・ごまあぶら	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぷん	黄 パン・バター・さとう・ごまあぶら・ごま	黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・ごま
赤 牛乳・なまあげ・ぶたひきにく・えび・みそ・ひじき	赤 牛乳・ぶたひきにく・たまご・モッツアレラチーズ	赤 牛乳・ぶたひきにく・あぶらあげ・みそ	赤 牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・ハム	赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ちくわ
緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・チンゲン菜・きくらげ	緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・こまつな	緑 コーンポタージュ・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし	緑 たまねぎ・ごぼう・きゃべつ・にんじん

18	小 688 kcal 中 799 kcal	19	小 666 kcal 中 727 kcal	20	小 694 kcal 中 892 kcal	21	小 680 kcal 中 844 kcal	22	小 643 kcal 中 769 kcal
----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さつまいも汁 ・いわしのみぞれ煮 ・もやしとツナのあえもの 	<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"> ・ピピンパ丼 ・牛乳 ・いもだんご汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・牛乳 ・お吸い物(鶏だんご) ・春巻き ・豚キムチ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・ホッケ焼き魚 ・白菜おかかあえ
黄 ごはん・さつまいも・さとう・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・でんぷん・さとう・あぶら・ごまあぶら	黄 ごはん・ごま・ごまあぶら	黄 ごはん・さとう
赤 牛乳・ぶたひきにく・とうふ・いわし・ツナ	赤 牛乳・ぶたひきにく・みそ	赤 牛乳・ぶたひきにく・たまご・あぶらあげ・みそ	赤 牛乳・とりにく・ぶたひきにく・わかめ	赤 牛乳・がんも・ちくわ・いか・ミートボール・うずらたまご・ホッケ・みそ
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・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・はなまめ	緑 にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ	緑 ながねぎ・しいたけ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし	緑 だいこん・にんじん・突こんにやく・はくさい・きゃべつ

25	小 669 kcal 中 808 kcal	26	小 594 kcal 中 668 kcal	27	小 694 kcal 中 858 kcal	28	小 627 kcal 中 705 kcal	29	小 690 kcal 中 804 kcal
----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ネギ) ・ハンバーグおろしソース ・ささみと野菜の梅サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの ・プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・牛乳 ・海藻サラダ 	<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 ・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) ・さば焼き魚 ・豚肉と大根の煮物
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら	黄 うどん・ドレッシング	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら	黄 パン・さとう・生クリーム	黄 ごはん・あぶら・さとう
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ささみ・のり	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム	赤 牛乳・ぶたひきにく・だっしふんにゅう・かいそう	赤 牛乳・とりにく・ベーコン・ヨーグルト	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さば・ぶたひきにく・さつまいも
緑 ながねぎ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめ	緑 にんじん・ながねぎ・ごぼう・しいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	緑 にんじん・玉ねぎ・まいたけ・きゅうり・きゃべつ	緑 にんじん・はくさい・ながねぎ・コーン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・りんご缶・洋梨缶	緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん



2021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													
1	小 688 kcal 中 803 kcal	2	小 622 kcal 中 727 kcal	3	文化の日		4	小 662 kcal 中 776 kcal	5	小 698 kcal 中 812 kcal											
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (小松菜、生揚げ) いわしの梅煮 ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 牛乳 野菜のナムル チーズドック 		<p>★ 今月の食材 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> 作りみそ、生ラーメン⇒むつみ食堂 男爵コロッケ ⇒ アウル モツツアレラチーズ⇒北牛舎 豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園 もち米⇒美深産 お米⇒風連町有機農業倶楽部 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (野菜つみれ) 鶏肉の朝鮮焼き 野菜のごまみそあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (玉ねぎ、豚) メンチカツ きんぴらごぼう 													
黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま・マヨネーズ	黄	ラーメン・ごま・さとう・ごまあぶら	黄	もち米⇒美深産		黄	ごはん・さとう・ごま・ごまあぶら	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま・パン粉											
赤	牛乳・なまあげ・みそ・いわし・ささみ・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ハム・チーズ	赤	お米⇒風連町有機農業倶楽部		赤	牛乳・すりみ・とりにく・みそ	赤	牛乳・たまご・みそ・ぶたにく・さつまあげ											
緑	こまつな・きゃべつ・にんじん	緑	塩メンマ・ながねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん	緑	有機農業倶楽部		緑	ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・もやし	緑	たまねぎ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき											
8	小 638 kcal 中 742 kcal	9	小 641 kcal 中 734 kcal	10	小 657 kcal 中 817 kcal	11	小 660 kcal 中 748 kcal	12	小 654 kcal 中 776 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 さばのみそ煮 白菜のなめ茸あえ 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油野菜ラーメン 牛乳 男爵コロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし五目煮 牛乳 いもだんご汁 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 タンドリーチキン もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (きゃべつ、わかめ) 鮭焼き魚 キムチ豆腐 													
黄	ごはん・じゃがいも・さとう	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・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・とうふ・みそ・さば・のり	赤	牛乳・ぶたにく・なると	赤	牛乳・とりにく・ひじき・あぶらあげ・さつまあげ・みそ		赤	牛乳・すりみ・とりにく・ヨーグルト・ツナ	赤	牛乳・わかめ・みそ・鮭・ぶたにく・やきどうふ											
緑	にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・突こんにやく・ほうれんそう・はくさい・なめ茸	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	だいこん・ながねぎ・にんじん・ごぼう・かんぼう・しいたけ・しらたき・いんげん		緑	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・もやし・きゅうり	緑	きゃべつ・はくさい・たまねぎ・にら・ながねぎ											
15	小 632 kcal 中 768 kcal	16	小 562 kcal 中 642 kcal	17	小 738 kcal 中 921 kcal	18	小 635 kcal 中 735 kcal	19	小 602 kcal 中 689 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、なめこ) ハンバーグのソースがけ もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ ブルーベリーゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (玉ねぎ、油揚げ) ホッケ竜田揚げ 切り干し大根の油炒め 		<ul style="list-style-type: none"> 五目おこわ 牛乳 お吸い物 (はんぺん) さばの生姜煮 野菜とコーンのあえもの 													
黄	ごはん・さとう・ドレッシング	黄	うどん・ごま・マヨネーズ	黄	ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう		黄	ごはん・さとう・あぶら・でんぶん	黄	もちごめ・さとう・ドレッシング											
赤	牛乳・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき	赤	牛乳・とりにく・あぶらあげ・なると	赤	牛乳・とりにく・だっしふんにゆう・モツツアレラチーズ・ヨーグルト		赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・ホッケ・ぶたにく・さつまあげ・ひじき	赤	牛乳・とりにく・はんぺん・さば・ハム											
緑	だいこん・なめこ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	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・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑	たまねぎ・きりぼしだいこん・にんじん	緑	ながねぎ・しいたけ・にんじん・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン											
22	小 698 kcal 中 799 kcal	23	勤労感謝の日		24	小 689 kcal 中 812 kcal	25	小 763 kcal 中 857 kcal	26	小 660 kcal 中 775 kcal											
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、長ねぎ) 鶏肉の香味揚げ 中華風サラダ 		<p>※今月の「じゃがいも」「南瓜」はJA北はるかさんから頂きました。</p> <p>11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>26.2g</td> <td>30.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.9g</td> <td>22.0g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	26.2g	30.0g	脂質	19.9g	22.0g	食塩相当量	3.0g	3.6g	<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 わかめスープ いちごヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 卵とコーンのスープ 野菜もっチーズフライ ラーメンサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (白菜、油揚げ) 子持ちししやも甘露煮 (1人2尾) さつまいもとひじきの煮物 	
	小	中																			
たん白質	26.2g	30.0g																			
脂質	19.9g	22.0g																			
食塩相当量	3.0g	3.6g																			
黄	ごはん・あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら・ごま・でんぶら粉	黄	たん白質	26.2g	30.0g	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・じゃがいも・ごま・ドレッシング・パン粉・あぶら	黄	ごはん・さつまいも・あぶら・さとう										
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・あおのり・ハム・たまご	赤	脂質	19.9g	22.0g	赤	牛乳・やきどうふ・ぶたひじき・みそ・わかめ・ヨーグルト	赤	牛乳・たまご・おから・チーズ・ハム	赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・こもちしやも・とりにく・ひじき・さつまあげ										
緑	ながねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑	食塩相当量	3.0g	3.6g	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・わかめ・コーン	緑	コーン・パセリ・にんじん・きゅうり・きゃべつ・ごぼう	緑	はくさい・にんじん・突こんにやく・いんげん										
29	小 629 kcal 中 722 kcal	30	小 609 kcal 中 724 kcal	<p>食べ物の命をいただいています！</p> <p>わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。</p> <p>また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。</p> <p>そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしましょう。</p>																	
<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 けんちん汁 にしんフライ 野菜のあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 肉ぎょうざ (小2、中高3ヶ) 																			
黄	ごはん・じゃがいも・パン粉・さとう・ごまあぶら	黄	ラーメン・あぶら・ぎょうざの皮																		
赤	牛乳・とりにく・なまあげ・にしん・わかめ	赤	牛乳・ぶたにく・ぶたひじき																		
緑	ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにやく・長ネギ・もやし・きゃべつ	緑	塩メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう																		





2021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		体の調子をとのえる									
月		火		水		木		金											
				1	小 609 kcal 中 762 kcal	2	小 679 kcal 中 824 kcal	3	小 635 kcal 中 746 kcal										
<p>今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増していきます。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすため、うがいや手洗いは大切です。</p> 				<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(鶏団子) いわしのみぞれ煮 肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) 鶏肉の梅パン粉焼き ごぼうサラダ 											
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん		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・とりだんご・いわし・ぶたにく・ひじき		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		赤 牛乳・とりにく・たまご・ちくわ・みそ		黄 ごはん・パン粉・マヨネーズ									
緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・いたまねぎ・ピーマン・だいこん		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・なめこ・うめ・パセリ・ごぼう・きゅうり・にんじん															
6	小 670 kcal 中 815 kcal	7	小 596 kcal 中 720 kcal	8	小 734 kcal 中 916 kcal	9	小 700 kcal 中 768 kcal	10	小 683 kcal 中 788 kcal										
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、生揚げ) ハンバーグおろしソース 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 かぼちゃサラダ ヨーグルト 		<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"> 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 もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゅうり、わかめ) 鮭の香味揚げ 大根のそぼろ煮 											
黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら		黄 ラーメン・マヨネーズ		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ		黄 パン・黒糖・さとう・バター		黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・てんぷら粉											
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・ハム・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゆう・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・ツナ		赤 牛乳・わかめ・みそ・さけのり・ぶたひきにく・がんも											
緑 たまねぎ・だいこん・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 塩メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・かぼちゃ・玉ねぎ・えだまめ		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶		緑 コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり		緑 きゅうり・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん											
13	小 639 kcal 中 792 kcal	14	小 679 kcal 中 800 kcal	15	小 678 kcal 中 843 kcal	16	小 642 kcal 中 730 kcal	17	小 702 kcal 中 858 kcal										
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 えびぎょうざ(が2、中華3ヶ) きゅうりと竹輪のあえもの 		<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 ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鶏のから揚げ 野菜とコーンのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さば焼き魚 白菜の磯漬し 											
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ごま・ぎょうざの皮		黄 冷麦・じゃがいも・バター・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・でんぷん・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											
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ちくわ・えび		赤 牛乳・とりにく・なると・ミートボール		赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・はんぺん・とりにく・ハム		赤 牛乳・やき豆腐・ぶたひきにく・さばのり											
緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・きゅうり・もやし・きゅうり		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・ピーマン		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん		緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・もやし・きゅうり・コーン・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・きゅうり											
20	小 640 kcal 中 798 kcal	21	小 727 kcal 中 835 kcal	22	小 771 kcal 中 963 kcal	23	小 698 kcal 中 791 kcal	24	小 641 kcal 中 753 kcal										
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、卵) 春巻き 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 ブロッコリーとベーコンのサラダ クリスマスケーキ 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 海藻サラダ かぼちゃプリン 		<ul style="list-style-type: none"> 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(豆腐、長ねぎ) ホッケ焼き魚 豚肉と大根の煮物 											
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま		黄 ラーメン・ドレッシング・ケーキ		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ		黄 パン・スパゲティ・マヨネーズ・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・てんぷら粉											
赤 牛乳・たまご・みそ・ひきにく・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ベーコン		赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゆう・モッツアレラチーズ・かいそう		赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム・たまご		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ホッケ・ぶたにく・さつまあげ											
緑 たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん		緑 塩メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・きゅうり・きゅうり・かぼちゃ		緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶		緑 ながねぎ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん											
 <p>冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜が最も長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼ茶の小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。</p>				 <p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ⇒ 風連町有機生産組合 															
<p>12月22</p> 				<p>12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>26.7g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1g</td> <td>23.9g</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	26.7g	30.8g	脂質	21.1g	23.9g	食塩相当量	2.9g	3.5g
	小	中																	
たん白質	26.7g	30.8g																	
脂質	21.1g	23.9g																	
食塩相当量	2.9g	3.5g																	



2022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	月	火	水	木	金	月	火								
<p>1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」徹底するなど、感染予防に努めましょう。</p>	18	小 583 kcal 中 639 kcal	19	小 644 kcal 中 762 kcal	20	小 655 kcal 中 812 kcal	21	小 621 kcal 中 735 kcal											
	<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン 牛乳 ささみと野菜のごま風味サラダ みかん 	<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 飲むヨーグルト お吸い物(はんぺん) 鶏肉の甘酢あん 中華風サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、生揚げ) ホッケ焼き魚 きんぴらごぼう 															
	黄 ラーメン・あぶら・ごま・ドレッシング	黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・はるさめ・でんぶ	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・しらたき															
	赤 牛乳・ぶたにく・とりささみ	赤 牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やきとうふ・わかめ・みそ	赤 ヨーグルト・はんぺん・とりにく・たまご・ハム	赤 牛乳・わかめ・なまあげ・みそ・ホッケ・ぶたにく・さつまあげ															
緑 塩メンマ・玉ねぎ・もやし・こまつな・ほうれん草・きゅうり・にんじん・アロカセ・みかん	緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・長ネギ・だいこん	緑 長ネギ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん・きゅうり	緑 たまねぎ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき																
24	小 637 kcal 中 741 kcal	25	小 676 kcal 中 752 kcal	26	小 733 kcal 中 915 kcal	27	小 596 kcal 中 725 kcal	28	小 670 kcal 中 787 kcal										
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 さばの生姜煮 白菜のなめ草あえ 	<ul style="list-style-type: none"> きつねうどん 牛乳 野菜のナムル クリームプリン 	<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"> 大好きパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ 鶏肉の塩焼き もやしとツナのあえもの 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 いもだんご汁 鮭のホイル焼き 茎わかめの炒め煮 															
黄 ごはん・じゃがいも	黄 うどん・ごま・さとう・ごまあぶら	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう	黄 ハンドレッシング	黄 ごはん・じゃがいも・でんぶ・さとう・あぶら・バター															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・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・モッツアレラチーズ・ヨーグルト・だっしふんにゅう	赤 牛乳・にくだんご・とりにく・ツナ	赤 牛乳・あぶらあげ・さけ・わかめ・とりにく・さつまあげ															
緑 にんじん・たまねぎ・長ネギ・たいこん・ごぼう・ほうれん草・はくさい・なめ草	緑 にんじん・長ネギ・しいたけ・ごぼう・ほうれん草・もやし	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑 にんじん・はくさい・しいたけ・もやし・きゅうり	緑 だいこん・長ネギ・たまねぎ・えのき・しめじ・にんじん・しらたき															
31	小 709 kcal 中 851 kcal	☆ 今月の食材 ☆		<p>1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>27.4g</td> <td>32.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.6g</td> <td>20.4g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7g</td> <td>3.4g</td> </tr> </tbody> </table>			小	中	たん白質	27.4g	32.1g	脂質	18.6g	20.4g	食塩相当量	2.7g	3.4g	<p>※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。</p> <p>あけましておめでとうございます。</p> <p>早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど感染予防に努めましょう。</p>	
	小	中																	
たん白質	27.4g	32.1g																	
脂質	18.6g	20.4g																	
食塩相当量	2.7g	3.4g																	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゅうり、油揚げ) 豚カツ もやしと枝豆のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 作りみそ ⇒ むつみ食堂 モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 牛肉 ⇒ ミナミランチ 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 お米 ⇒ 風連町結城農業倶楽部 	<p>※27日はスライパンの熱量を記載しています。</p>																	
黄 ごはん・こむぎこ・パン粉・さとう・あぶら・ドレッシング																			
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ハム・ひじき																			
緑 きゅうり・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ																			



苦手なものにも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか?まったく手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!





2022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			
暦の上では春を迎えました が、まだまだ厳しい寒さが続 いています。体調を崩しがち になってはいませんか？栄 養豊富な大豆を食べて、体 の中から鬼(病気)を追い払 い出しましょう。 	1	小 668 kcal 中 782 kcal	2	小 620 kcal 中 773 kcal	3	小 616 kcal 中 764 kcal	4	小 606 kcal 中 715 kcal			
	豚骨ラーメン 牛乳 ブロッコリーの おかかマヨあえ チーズドック	黄 ラーメン・マヨネーズ	酢めし五目煮 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、卵)	黄 ごはん・さとう・あぶら	ごはん ブレンジョア お吸い物(はんぺん) さばのみそ煮 大根のそぼろ煮	黄 ごはん・さとう・あぶら	ごはん 牛乳 豚汁 鮭焼き魚 野菜のナムル	黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら			
	赤 牛乳・ぶたにく・なと・チーズ	赤 牛乳・たまご・みそ・とりにく・ひじき・さつまあ げ	赤 脱脂粉乳・はんぺん・さば・みそ・ぶたひき く・がんも	赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・さけ・ハム							
緑 塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・ブロッ コリー	緑 たまねぎ・にんじん・ごぼう・しらたき・いんげ ん	緑 なかねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・ごぼ う・いんげん	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・ほうれんそう・もやし								
7	小 636 kcal 中 779 kcal	8	小 635 kcal 中 738 kcal	9	小 679 kcal 中 929 kcal	10	小 640 kcal 中 784 kcal	11	建国記念の日		
わかめごはん 牛乳 みそ汁(白菜、生揚げ) 鶏肉の塩麹焼き ごぼうサラダ	カレーうどん 牛乳 ブロッコリーと ベーコンのサラダ ハスカップゼリー	プルコギ丼 牛乳 いもだんご汁	きな粉揚げパン 牛乳 野菜スープ イタリアン豆腐 チョコプリン	★ 今月の食材 ★ ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モッツアレチーズ ⇒ 北牛舎 ・チーズ入り南瓜コロッケ ⇒ アウル ・美深黒牛ハンバーグ ⇒ 肉の羽田野 ・牛肉 ⇒ ミナミランチ ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園 ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合							
黄 ごはん・マヨネーズ・ごま	黄 うどん・カレールウ・ドレッシング・ごま	黄 ごはん・じゃがいも・でんぷん・さとう・ごまあ ぶら	黄 パン・あぶら・さとう・でんぷん								
赤 牛乳・わかめ・なまあげ・みそ・とりにく・ちくわ	赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・ベーコン	赤 牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ	赤 牛乳・ウインナー・焼きどうふ・クリームチーズ								
緑 はくさい・ごぼう・きゃべつ・にんじん	緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・ブ ロッコリー・きゃべつ	緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だい こん・ながねぎ	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・たま ねぎ・しめじ・えだまめ								
14	小 676 kcal 中 807 kcal	15	小 715 kcal 中 807 kcal	16	小 740 kcal 中 920 kcal	17	小 721 kcal 中 839 kcal	18	小 618 kcal 中 711 kcal		
ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、わかめ) 美深黒牛ハンバーグ ササミと野菜の梅サラダ	醤油ラーメン 牛乳 かぼちゃチーズコロッケ いちごクレープ	チキンカレー 牛乳 フルーツの ゼリーあえ	ごはん 牛乳 みそ汁(大根、なめこ) いわしかりかり(1人2尾) 豆腐のオイスターソース炒め	五目おこわ 牛乳 けんちん汁 さば焼き魚 白菜のなめ苜あえ							
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら	黄 ラーメン・パン粉・あぶら	黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぷん	黄 おこわ・じゃがいも							
赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ささみ・のり	赤 牛乳・ぶたにく・なと・チーズ	赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モッツアレ チーズ	赤 牛乳・みそ・いわし・ぎゅうにく・焼きどうふ	赤 牛乳・とりにく・なまあげ・さば・のり							
緑 はくさい・たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ぎゅう りうめ	緑 塩メンマ・ながねぎ・かぼちゃ	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りん ご缶	緑 だいこん・なめこ・たまねぎ・ピーマン・にん じん・たけのこ	緑 ごぼう・にんじん・大根・長ネギ・突こんにやく・ ほうれんそう・白菜・なめ苜							
21	小 702 kcal 中 870 kcal	22	小 722 kcal 中 885 kcal	23	天皇誕生日		24	小 679 kcal 中 806 kcal	25	小 654 kcal 中 792 kcal	
ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 肉ぎょうざ(小2、中高3ヶ) ひじきのごまネーズあえ	スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ ヨーグルト	 2月平均栄養価 たん白質 26.9g 31.7g 脂質 20.4g 23.9g 食塩相当量 2.9g 3.5g		黒糖スライスパン 牛乳 ほうれん草のクリーム煮 鶏肉の照り焼き フルーツサラダ	ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、油揚げ) いわしの生姜煮 肉じゃが						
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま	黄 スパゲティ・バター	たん白質 26.9g 31.7g		黄 パン・黒糖・じゃがいも・生クリーム・あぶら・さ とう	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう						
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたひきにく・ ささみ・ひじき	赤 牛乳・ぶたひきにく・モッツアレチーズ・たま ご・ヨーグルト	脂質 20.4g 23.9g		赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・ひ じき						
緑 なかねぎ・たまねぎ・きゃべつ・にんじん	緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・コーン・パセリ	食塩相当量 2.9g 3.5g		緑 ホウレン草・たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・み かん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・洋梨缶	緑 きゃべつ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しら たき						
28	小 673 kcal 中 785 kcal	※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。  大豆のよさを見直そう! 節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されている食材の 一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の 肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目され ています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かに するだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。 									
ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) カレイフライ 切り干し大根の炒め煮											
黄 ごはん・あぶら・さとう											
赤 牛乳・ぎゅうにく・カレイ・さつまあげ・ひじき											
緑 なかねぎ・しいたけ・きりぼしだいこん・にんじ ん											



2022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月平均栄養価		1	小 603 kcal 中 708 kcal	2	小 648 kcal 中 892 kcal	3	小 675 kcal 中 838 kcal	4	小 613 kcal 中 777 kcal			
		<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 ミルクレープ 		<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ^{どん} カツゲン かぼちゃだんご汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、生揚げ) 春巻き 豚キムチ炒め 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(白菜、油揚げ) 鮭の塩麴焼き 中華風サラダ 				
たんぱく質	26.5g	31.3g	黄	ラーメン・ドレッシング・すりごま	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	黄	ごはん・いりごま・ごまあぶら・あぶら・こむぎこ	黄	ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら		
脂質	19.9g	22.9g	赤	牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・さきみ	赤	牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく	赤	牛乳・わかめ・あぶらあげ・みそ・鮭・ハム・たまご		
食塩相当量	2.9g	3.6g	緑	メンマ・ながねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー	緑	にんじん・もやし・こまつな・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ	緑	だいこん・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ	緑	はくさい・きゅうり・にんじん・みかん缶		
7	小 632 kcal 中 721 kcal	8	小 600 kcal 中 742 kcal	9	小 670 kcal 中 833 kcal	10	小 679 kcal 中 761 kcal	11	小 697 kcal 中 852 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、なめこ) 鶏肉の甘酢あん 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 えびぎょうざ(が2、中高3ヶ) 清見オレンジ 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 野菜スープ 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 お吸い物(はんぺん) ハンバーグおろしソース さつまいもとひじきの煮物 				
黄	ごはん・でんぷん・さとう・ごまあぶら・ごま	黄	ラーメン・あぶら・こむぎこ・ごまあぶら	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ	黄	パン・ラーメン・さとう・いりごま・ドレッシング	黄	ごはん・さつまいも・さとう・あぶら			
赤	牛乳・みそ・とりにく・ハム	赤	牛乳・ぶたにく・えび	赤	牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ・かいそう	赤	牛乳・とりにく・ハム	赤	牛乳・はんぺん・ハンバーグ・とりにく・ひじき・がんも			
緑	きゃべつ・なめこ・もやし・にんじん・ほうれん草	緑	メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれん草・オレンジ	緑	たまねぎ・にんじん・きゅうり・きゃべつ	緑	にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・きゃべつ	緑	ながねぎ・しいたけ・にんじん・突こんにやく・いんげん			
14	小 693 kcal 中 805 kcal	15	小 726 kcal 中 807 kcal	16	小 654 kcal 中 807 kcal	17	小 691 kcal 中 798 kcal	18	小 623 kcal 中 735 kcal			
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) いわしの梅煮 五目きんぴら 		<ul style="list-style-type: none"> 天ぷらうどん 牛乳 もやしのカレー炒め 苺ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) ブルーベリーゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん 牛乳 豚汁 もち米コロッケ もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(鶏だんご) ホッケ焼き魚 豚肉と大根の煮物 				
黄	ごはん・さとう・あぶら・いりごま	黄	うどん・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・あぶら・パン粉・さとう・ドレッシング・ごま	黄	ごはん・あぶら・さとう			
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・さつまあげ	赤	牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ウインナー・ヨーグルト	赤	牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・わかめ・みそ	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・すりみ・ハム・ひじき	赤	牛乳・とりにく・ホッケ・ぶたにく・さつまあげ			
緑	ながねぎ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きゃべつ・にんじん・もやし	緑	しいたけ・たけのこ・はくさい・にんじん・たまねぎ・ピーマン・だいこん	緑	にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・きゅうり・もやし・えだまめ	緑	ながねぎ・しいたけ・にんじん・だいこん・こんにやく・いんげん			
21	春分の日	22	小 604 kcal 中 711 kcal	23	小 727 kcal 中 795 kcal	24	小 766 kcal 中 940 kcal	<p>☆卒業おめでとう☆ ☆ございます☆</p> <p>皆さんは日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは自分自身を大切にすることにつながります。これからも健康で充実した毎日を送って下さい。</p>				
☆ 今月の食材 ☆		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 野菜とコーンのあえもの プリン 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 コーンポタージュ ベーコン^豚焼きのトースト もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 						
<ul style="list-style-type: none"> 作りみそ ⇒ むつみ食堂 モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 生ラーメン ⇒ むつみ食堂 牛肉 ⇒ 肉の羽田野 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ラーメン・ドレッシング 赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム 緑 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・コーン 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 パン・黒糖・さとう・バター 赤 牛乳・ツナ・たまご・ベーコン 緑 コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・きゅうり・だっしふんにゅう・ヨーグルト 緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶 						

※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。

3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ^{うなぎ}の潮汁などをいただきます。

地域色あふれる

ひな祭りのお菓子

