



2022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



ご入学・ご進級めでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお祈りします。

<b>7</b>	<b>8</b>
小 667 kcal 中 830 kcal	小 684 kcal 中 802 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・白菜なめ茸あえ</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・さばのみそ煮</li> <li>・ごぼうサラダ</li> </ul>
黄 ごはん・さとう・あぶら	黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・さとう
赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・のり	赤 牛乳・とりにく・なまあげ・ちくわ・さば・みそ
緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ほうれん草・白菜・なめ茸・オレンジ	緑 にんじん・だいこん・ながねぎ・突こんにやく・ごぼう・きやべつ・にんじん

**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。

<b>11</b>	小 660 kcal 中 811 kcal	<b>12</b>	小 550 kcal 中 630 kcal	<b>13</b>	小 609 kcal 中 762 kcal	<b>14</b>	小 707 kcal 中 785 kcal	<b>15</b>	小 617 kcal 中 736 kcal
<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>・鶏肉の香味揚げ</li> <li>・もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目うどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> <li>・ハスカップゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すき焼き丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・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>・ほうれん草のクリームスープ</li> <li>・オムレツのソースがけ</li> <li>・もやしとツナのあえもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (白菜、油揚げ)</li> <li>・鮭の照り焼き</li> <li>・切り干し大根の油炒め</li> </ul>					
黄 ごはん・さとう・あぶら・天ぷら粉・ごまドレッシング	黄 うどん・マヨネーズ・ごま	黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶ	黄 パン・じゃがいも・あぶら・さとう	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ					
赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ハム・ひじき	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ	赤 牛乳・ぶたにく・ちくわ・やき豆腐・わかめ・みそ	赤 牛乳・ベーコン・たまご・ツナ	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さけ・ぶたにく・さつまあげ・ひじき					
緑 こまつな・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・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・だいこん	緑 ほうれん草・たまねぎ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり	緑 はくさい・にんじん・きりぼし・だいこん					
<b>18</b>	小 668 kcal 中 834 kcal	<b>19</b>	小 581 kcal 中 682 kcal	<b>20</b>	小 759 kcal 中 946 kcal	<b>21</b>	小 684 kcal 中 797 kcal	<b>22</b>	小 647 kcal 中 784 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・豚汁</li> <li>・肉ぎょうざ (小2、中高3ヶ)</li> <li>・ササミと野菜の梅サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜とコーンのあえもの</li> <li>・プリン</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>・みそ汁 (白菜、なめこ)</li> <li>・ホッケ竜田揚げ</li> <li>・豆腐のオイスターソース煮</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>・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・じゃがいも・あぶら・カレーウ・さとう・生クリーム	黄 ラーメン・ドレッシング	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ・さとう・生クリーム	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ	黄 ごはん・はるさめ・ごまあぶら・さとう					
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・ひじき・ささみ・のり	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・ヨーグルト	赤 牛乳・みそ・ホッケ・ぶたにく・やき豆腐	赤 牛乳・わかめ・はんぺん・ハンバーグ・ハム・たまご					
緑 にんじん・白菜・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・きやべつ・きゅうり	緑 メンマ・ながねぎ・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・パイナップル缶	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 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶					
<b>25</b>	小 675 kcal 中 831 kcal	<b>26</b>	小 681 kcal 中 780 kcal	<b>27</b>	小 704 kcal 中 864 kcal	<b>28</b>	小 676 kcal 中 774 kcal	<b>29</b>	昭和の日
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (きやべつ、油揚げ)</li> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・肉じゃが</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ野菜ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・男爵コロッケ</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>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒糖スライスパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・スパゲティサラダ</li> </ul>	<p style="text-align: center;">☆ 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>・男爵コロッケ ⇒ アウル</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>					
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら	黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも	黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶ	黄 パン・黒糖・スパゲティ・マヨネーズ・さとう	黄 牛乳・黒糖・スパゲティ・マヨネーズ・さとう					
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・ひじき	赤 牛乳・ぶたにく	赤 牛乳・あぶらあげ・とりにく・さつまあげ・ヨーグルト	赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム・たまご	赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム・たまご					
緑 きやべつ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれん草	緑 だいこん・ながねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶					



**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。

**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わった人たちへの感謝の気持ちを込められています。

**4月平均栄養価**

	小	中
たん白質	26.6g	31.0g
脂質	20.1g	22.8g
食塩相当量	2.8g	3.3g

登校前に **毎日朝ごはん**





2022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											
2	小	599	kcal	<p>新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきた時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。</p>  <p>☆☆☆ 今月の食材 ☆☆☆</p> <p>作りみそ、生ラーメン ⇒ むつみ食堂</p> <p>モッツアレチーズ ⇒ 北牛舎・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</p> <p>お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</p>								6	小	672	kcal				
	中	743	kcal										中	782	kcal				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (大根、なめこ)</li> <li>春巻き</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (玉ねぎ、わかめ)</li> <li>五目肉団子 (1人2こ)</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>																
	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら・ごま											黄	ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま					
赤	牛乳・ぶたにく・みそ		赤	牛乳・わかめ・みそ・ひじき・ささみ・ひじき															
緑	だいこん・なめこ・はくさい・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・にら・もやし		緑	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ごぼう・ゆかり															
9	小	689	kcal	10	小	584	kcal	11	小	733	kcal	12	小	707	kcal	13	小	664	kcal
	中	799	kcal		中	667	kcal		中	915	kcal		中	800	kcal		中	826	kcal
	<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>もち米コロッケ</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>とりめん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> <li>プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</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>マーボー豆腐</li> <li>さんまの蒲焼</li> <li>白菜磯浸し</li> </ul>										
	黄	ごはん・さとう・あぶら・パン粉			黄	冷麦・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・さとう・ごま・生ラーメン・ドレッシング			黄	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ	
赤	牛乳・なまあげ・みそ・すりみ・ぶたひきにく・がんも		赤	牛乳・とりにく・なると・ベーコン		赤	牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・ヨーグルト		赤	牛乳・たまご・とりにく・ハム		赤	牛乳・焼き豆腐・ぶたひきにく・みそ・さんま・のり						
緑	こまつな・だいこん・にんじん・いんげん		緑	ながねぎ・しいたけ・ブロッコリー・きゃべつ・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・りんご缶・洋梨缶		緑	コーン・パセリ・にんじん・きゅうり・きゃべつ		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						
16	小	623	kcal	17	小	611	kcal	18	小	694	kcal	19	小	709	kcal	20	小	628	kcal
	中	731	kcal		中	745	kcal		中	892	kcal		中	827	kcal		中	729	kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>いわしの生姜煮</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>青のりポテト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピピン丼</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃ団子汁</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>さばのみぞれ煮</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>みそ汁 (白菜、油揚げ)</li> <li>鶏肉の梅パン粉焼き</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>										
	黄	ごはん・じゃがいも・ドレッシング・さとう			黄	ラーメン・あぶら・じゃがいも			黄	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ			黄	ごはん・さつまいも・あぶら・さとう			黄	ごはん・はるさめ・パン粉・ごまあぶら・さとう	
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわし・ツナ		赤	牛乳・ぶたにく・なると・あおのり		赤	牛乳・ぶたにく・たまごあぶらあげ・みそ		赤	牛乳・すりみ・さば・とりにくひじき・さつまいも		赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・たまご・ハム						
緑	にんじん・はくさい・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・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		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	ながねぎ・しいたけ・にんじん・突こんにやく・いんげん		緑	はくさい・うめ・きゅうり・にんじん・みかん缶						
23	小	672	kcal	24	小	583	kcal	25	小	609	kcal	26	小	713	kcal	27	小	709	kcal
	中	786	kcal		中	679	kcal		中	762	kcal		中	827	kcal		中	817	kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (玉ねぎ、卵)</li> <li>カレイ唐揚げ</li> <li>きんぴらごぼう</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> </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> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>ハンバーグのソースがけ</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>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>										
	黄	ごはん・ごま・さとう・あぶら			黄	うどん・カレールウ・ドレッシング			黄	ごはん・さとう・あぶら・でんぶ			黄	パン・黒糖・バター・さとう・ごま・ごまあぶら			黄	ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま・でんぶ	
赤	牛乳・たまご・みそ・カレイ・ぶたにく・さつまいも		赤	牛乳・ぶたにく・さつまいも・ハム		赤	牛乳・わかめ・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・みそ		赤	牛乳・ハンバーグ・ハム		赤	牛乳・はんぺん・とりにく・みそ						
緑	たまねぎ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき		緑	たまねぎ・にんじん・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑	しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・ピーマン・たまねぎ・だいこん		緑	コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし		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						
30	小	639	kcal	31	小	547	kcal	<h2>端午の節句</h2> <p>5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖(しょう)蒲(ぼ)の節(せつ)句(く)ともいわれ、菖(しょう)蒲(ぼ)湯(ゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。</p> 											
	中	782	kcal		中	652	kcal												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆腐、長ねぎ)</li> <li>えびきょうざ (小2、中高3ヶ)</li> <li>ふきの油炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ささみと野菜のごま風味サラダ</li> </ul>																
	黄	ごはん・さとう・あぶら			黄	ラーメン・ごま・ドレッシング													
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・えび・ぶたにく・がんも・すりみ・わかめ		赤	牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ささみ															
緑	ながねぎ・ふき・にんじん・こんにやく		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															



2022年

# 6月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
<p><b>よくかんで、味わって 食べよう!</b></p> <p>6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。</p> <p>☆☆☆ 今月の食材 ☆☆☆</p> <p>・作りみそ ⇒ むつみ食堂・グリーンアスパラ ⇒ 美深産</p> <p>・モツアレチーズ ⇒ 北牛舎・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</p> <p>・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</p>				1	小 686 kcal 中 859 kcal	2	小 658 kcal 中 763 kcal	3	小 708 kcal 中 841 kcal														
				<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>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・お吸い物(鶏だんご)</li> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・切り干し大根の油炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(大根、油揚げ)</li> <li>・豚カツ</li> <li>・中華風サラダ</li> </ul>															
				黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・パン粉・小麦粉・あぶら・さとう・ごまあぶら・春雨															
				赤 牛乳・ぶたにく・だしふんにゅう・かいそう		赤 牛乳・とりひきにく・いわし・ぶたにく・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ハム															
緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・アスパラ・きやべつ		緑 ながねぎ・しいたけ・きりぼし・だいこん・にんじん		緑 はくさい・きゅうり・にんじん・みかん缶																			
6	小 674 kcal 中 787 kcal	7	小 623 kcal 中 723 kcal	8	小 693 kcal 中 860 kcal	9	小 734 kcal 中 812 kcal	10	小 628 kcal 中 762 kcal														
<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>・さばの生姜煮</li> <li>・豚肉とアスパラのソース炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ野菜ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・卵の花コロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(豆腐、油揚げ)</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>・鶏肉のカレー揚げ</li> <li>・フルーツサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(玉ねぎ、わかめ)</li> <li>・ハンバーグおろしソース</li> <li>・もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>															
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 パン・あぶら・でんぶん・さとう・生クリーム		黄 ごはん・さとう・ドレッシング															
赤 牛乳・なまあげ・みそ・さば・ぶたにく		赤 牛乳・ぶたにく・卵の花		赤 牛乳・とりひきにく・たまご・とうふ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ベーコン・とりひき・ヨーグルト		赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき															
緑 こまつな・たまねぎ・にんじん・アスパラ・きやべつ		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		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 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 たまねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ															
13	小 626 kcal 中 717 kcal	14	小 654 kcal 中 814 kcal	15	小 670 kcal 中 929 kcal	16	小 618 kcal 中 714 kcal	17	小 666 kcal 中 767 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>・にしんフライ</li> <li>・ササミと野菜の梅サラダ</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>・チンゲン菜と卵のスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・プルコギ丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・いもだんご汁</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>・肉しゅうまい(1人2こ)</li> <li>・メンマ五目炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・豚汁</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・白菜おかかあえ</li> </ul>															
黄 ごはん・あぶら・パン粉・さとう・ごまあぶら		黄 スパゲティ・バター・でんぶん		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・じゃがいも・でんぶん		黄 ごはん・あぶら・しゅうまいの皮		黄 ごはん・じゃがいも・でんぶん・さとう															
赤 牛乳・はんぺん・にしん・ささみ・のり		赤 牛乳・ぶたひきにく・モツアレチーズ・たまご		赤 ぶたにく・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・ウインナー・わかめ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・とりひき															
緑 ながねぎ・しいたけ・きやべつ・きゅうり・にんじん		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・チンゲン菜・きくらげ		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 はくさい・なめこ・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし		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・はくさい・きやべつ															
20	小 701 kcal 中 816 kcal	21	小 629 kcal 中 733 kcal	22	小 740 kcal 中 920 kcal	23	小 661 kcal 中 794 kcal	24	小 661 kcal 中 780 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁(きやべつ、生揚げ)</li> <li>・さんまのおかか煮</li> <li>・豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<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>・チーズドック</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>・黒糖スライスパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・コーンクリームスープ</li> <li>・かぼちゃチーズフライ</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>・キムチスープ</li> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・ごぼうサラダ</li> </ul>															
黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ラーメン・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら		黄 パン・黒糖・じゃがいも・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま															
赤 牛乳・なまあげ・みそ・さんま・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・ぶたひきにく・ウインナー・チーズ		赤 牛乳・だしふんにゅう・モツアレチーズ		赤 牛乳・チーズ・ツナ		赤 牛乳・ぶたひき・とうふ・とりひき・ちくわ															
緑 きやべつ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん		緑 塩メンマ・ながねぎ・きやべつ・にんじん・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶		緑 ほうれんそう・たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・かぼちゃ・もやし・きゅうり		緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・ごぼう・きやべつ															
27	小 622 kcal 中 737 kcal	28	小 612 kcal 中 699 kcal	29	小 623 kcal 中 743 kcal	30	小 611 kcal 中 743 kcal	<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>25.7g</td> <td>29.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.2g</td> <td>23.0g</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	25.7g	29.7g	脂質	20.2g	23.0g	食塩相当量	2.8g	3.4g
	小	中																					
たん白質	25.7g	29.7g																					
脂質	20.2g	23.0g																					
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、わかめ)</li> <li>・ホック焼き魚</li> <li>・肉じゃが</li> </ul>		<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 ごまネーズあえ</li> <li>・いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボー野菜丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・白菜のなめ茸あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・けんちん汁</li> <li>・揚げぎょうざ(小2,中3,大3)</li> <li>・野菜のナムル</li> </ul>																	
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		黄 うどん・ごま・マヨネーズ		黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・ぎょうざの皮																	
赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたひき・ひじき・ホッケ		赤 牛乳・とりひき・なると・あぶらあげ・ヨーグルト		赤 牛乳・やきとうふ・ぶたひき・のり		赤 牛乳・とりひき・なまあげ・ハム・レバー																	
緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき		緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・ほうれんそう・きやべつ		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・しいたけ・のり・ごぼう・ほうれんそう・はくさい・なめたけ		緑 にんじん・だいこん・突こんにやく・ながねぎ・ほうれんそう・もやし																	



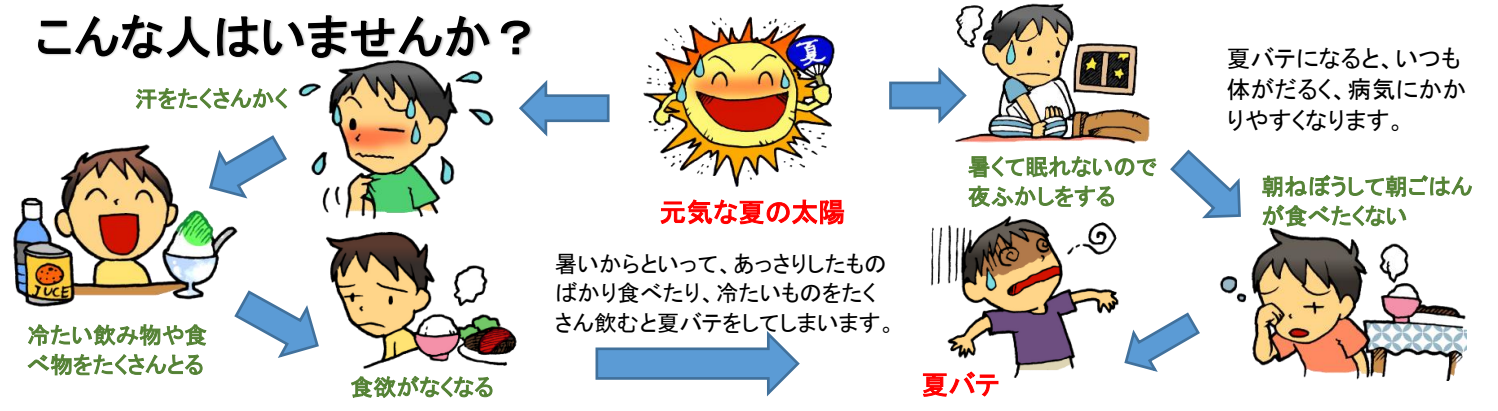
2022年

# 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	月	火	水	木	金	月	火																		
<p>気温が上がり、日差しもずいぶん強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしてませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気を配りましょう。</p> <p><b>こまめに水分を補給しましょう</b></p> <p>水分補給は、少しずつ、こまめに行くとよいといわれています。気温が高いと、汗によって水分が失われてしまうため、より注意が必要です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。</p> 										1	小 622 kcal 中 721 kcal	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁（ふき、油揚げ）</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>豚キムチ炒め</p>		<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>26.7g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.4g</td> <td>21.7g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	26.7g	30.8g	脂質	19.4g	21.7g	食塩相当量	2.7g	3.4g	<p>黄 ごはん・ごまあぶら・ごま・さとう</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく</p> <p>緑 ふき・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり</p>	
	小	中																											
たん白質	26.7g	30.8g																											
脂質	19.4g	21.7g																											
食塩相当量	2.7g	3.4g																											
4	小 604 kcal 中 700 kcal	5	小 625 kcal 中 730 kcal	6	小 733 kcal 中 915 kcal	7	小 768 kcal 中 912 kcal	8	小 671 kcal 中 784 kcal	<p>たん白質</p>		26.7g	30.8g																
<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁（白菜、なめこ）</p> <p>・鶏肉の梅パン粉焼き</p> <p>・中華風サラダ</p>		<p>・みそ野菜ラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・野菜もっチーズフライ</p>		<p>・ポークカレー</p> <p>・牛乳</p> <p>・フルーツのヨーグルトあえ</p>		<p>・スライスパン</p> <p>・牛乳</p> <p>・野菜スープ</p> <p>・ハンバーグのソースがけ</p> <p>・スパゲティサラダ</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・お吸い物（はんぺん）</p> <p>・さばのみそ煮</p> <p>・豆腐のオイスターソース煮</p>		<p>黄 ごはん・パン粉・はるさめ・さとう・ごまあぶら</p> <p>黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら・パン粉</p> <p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ・さとう</p> <p>黄 パン・スパゲティ・マヨネーズ・さとう</p> <p>赤 牛乳・みそ・とりにく・たまご・ハム</p> <p>赤 牛乳・ぶたひきにく・みそ・チーズ</p> <p>赤 牛乳・脱脂粉乳・ヨーグルト</p> <p>赤 牛乳・ベーコン・ハンバーグ・ハム・たまご</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ぶたにく・やき豆腐</p>																			
11	小 656 kcal 中 822 kcal	12	小 612 kcal 中 722 kcal	13	小 657 kcal 中 817 kcal	14	小 648 kcal 中 741 kcal	15	小 690 kcal 中 804 kcal	<p>脂質</p>		19.4g	21.7g																
<p>・わかめごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・豚汁</p> <p>・肉ぎょうざ（小2、中高3ヶ）</p> <p>・もやしとツナの和えもの</p>		<p>・豚骨ラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・野菜とコーンのあえもの</p> <p>・クレープ</p>		<p>・酢めし五目煮</p> <p>・牛乳</p> <p>・かぼちゃ団子汁</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・けんちん汁</p> <p>・豚肉の生姜焼き</p> <p>・白菜のなめ草あえ</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁（きゅうり、生揚げ）</p> <p>・鮭の香味揚げ</p> <p>・きんぴらごぼう</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・ぎょうざの皮</p> <p>黄 ラーメン・あぶら</p> <p>黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ</p> <p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ひきにく・ツナ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・ぶたにく・のり</p>																			
18	海の日	19	小 585 kcal 中 678 kcal	20	小 619 kcal 中 732 kcal	21	小 686 kcal 中 750 kcal	22	小 632 kcal 中 741 kcal	<p>食塩相当量</p>		2.7g	3.4g																
<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <p>・作りみそ⇒おつみ食堂</p> <p>・モツアランチーズ⇒北牛舎</p> <p>・豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園</p> <p>・お米⇒風連町有機生産組合</p>		<p>・五目うどん</p> <p>・牛乳</p> <p>・ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>・学給だいふく</p>		<p>・スタミナ丼</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁（大根、わかめ）</p>		<p>・黒糖スライスパン</p> <p>・牛乳</p> <p>・コーンポタージュ</p> <p>・タンドリーチキン</p> <p>・野菜のナムル</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁（豆腐、油揚げ）</p> <p>・ホック焼き魚</p> <p>・大根のそぼろ煮</p>		<p>黄 ごはん・うどん・ごま</p> <p>黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう</p> <p>黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう</p> <p>黄 パン・黒糖・バター・ごま・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・のり</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・みそ</p> <p>赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム</p> <p>赤 牛乳・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし</p>																			





2022年

# 8月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる											
月		火		水		木		金													
<p>夏休みが終わって2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いています。夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっている子はいませんか？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調え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょ</p>		<p>17</p> <p>小 708 kcal 中 866 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜カレー</li> <li>牛乳</li> <li>メロン</li> </ul> <p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー ウ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゆう・モツアレチーズ</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・なすび・メロン</p>		<p>18</p> <p>小 639 kcal 中 790 kcal</p> <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>えびぎょうざ(が2,中齋3か)</li> <li>鶏肉と大根の煮物</li> </ul> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・とりにく・がんも・えび・みそ</p> <p>緑 はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・こんこやく・さやいんげん</p>		<p>19</p> <p>小 654 kcal 中 770 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ネギ)</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul> <p>黄 ごはん・マヨネーズ</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・鮭・ちくわ</p> <p>緑 ながねぎ・ごぼう・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ゆかり</p>															
22	小 707 kcal 中 930 kcal	23	小 647 kcal 中 710 kcal	24	小 644 kcal 中 803 kcal	25	小 689 kcal 中 757 kcal	26	小 640 kcal 中 743 kcal												
<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>春巻き</li> <li>麻婆茄子</li> </ul> <p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ</p> <p>赤 牛乳・すりみ・ぶたひきにく・なまあげ</p> <p>緑 ながねぎ・なすび・にんじん・たまねぎ・たけのこ</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> <li>プリン</li> </ul> <p>黄 ラーメン・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・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>		<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> </ul> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・ぎゅうにく・ちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・長ねぎ・だいこん</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>鶏肉のモチ粉揚げ</li> <li>もやしのカレー炒め</li> </ul> <p>黄 パン・米粉・あぶら</p> <p>赤 牛乳・たまご・とりにく・ウインナー</p> <p>緑 コーン・パセリ・きゃべつ・にんじん・もやし</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> </ul> <p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわしのり</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・ほうれんそう・白菜・なめたけ</p>													
29	小 689 kcal 中 839 kcal	30	小 641 kcal 中 734 kcal	31	小 694 kcal 中 892 kcal	<p>8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>25.9g</td> <td>30.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.4g</td> <td>24.8g</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	30.3g	脂質	21.4g	24.8g	食塩相当量	2.8g	3.4g	<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>メロン ⇒ 美深産</li> <li>モツアレチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>きゃべつ ⇒ 荒谷農場(吉野)</li> <li>白菜 ⇒ 庄司村尾さん(恩根内)</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 ⇒ 風連町有機生産組合</li> </ul>	
	小	中																			
たん白質	25.9g	30.3g																			
脂質	21.4g	24.8g																			
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>お吸い物(はんぺん)</li> <li>ハンバーグおろしソース</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul> <p>黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・ハンバーグ・みそ</p> <p>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</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>男爵コロッケ</li> </ul> <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・たまねぎ・はくさい</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピビンバ丼</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> </ul> <p>黄 ごはん・じゃがいも・でんぶ・さとう・あぶら・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ</p> <p>緑 にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ</p>																	

## もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今よりも一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。



2022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>じゅうごや ぎょうじしよく <b>十五夜と行事食</b></p> <p>2022年の十五夜は9月10日です。</p> <p>十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬頃)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、</p> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>月見団子</b> 満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。</p>  </div>						1	小 589 kcal 中 685 kcal	2	小 684 kcal 中 797 kcal														
						<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、なめこ)</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(鶏だんご)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>															
黄 ごはん・さとう・はるさめ・ごまあぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう		赤 牛乳・とりにく・ハム・たまご・みそ		赤 牛乳・とりだんご・さば・みそ・ぶたにく・がんも		緑 だいこん・なめこ・きゅうり・にんじん・みかん缶		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													
5	小 696 kcal 中 787 kcal	6	小 612 kcal 中 699 kcal	7	小 733 kcal 中 915 kcal	8	小 663 kcal 中 772 kcal	9	小 642 kcal 中 760 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>ソースカツ</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>		<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 ごまネーズあえ</li> <li>ココアババロア</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツの ヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>レタススープ</li> <li>ハンバーグソースがけ</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>肉じゃが</li> </ul>															
黄 ごはん・じゃがいも・パン粉・さとう・ドレッシング		黄 うどん・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・さとう・あぶら		黄 パン・さとう・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう															
赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・ハム・ひじき		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ		赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゆう・モツツアラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・ベーコン・ハンバーグ・ツナ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さけ・ぶたにく・くひん															
緑 きゃべつ・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・ほうれんそう・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・黄桃缶・りんご缶		緑 レタス・にんじん・コーン・パセリ・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															
12	小 665 kcal 中 773 kcal	13	小 663 kcal 中 803 kcal	14	小 635 kcal 中 787 kcal	15	小 660 kcal 中 820 kcal	16	小 722 kcal 中 831 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>いわしのみぞれ煮</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>南瓜チーズコロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</li> <li>ハスカップゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>根菜のごま汁</li> <li>肉ぎょうざ(小2、中高3ヶ)</li> <li>もやしの中華あえ</li> </ul>		<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>鶏肉の甘酢あん</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>															
黄 ごはん・じゃがいも・ハム・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま		黄 ラーメン・パン粉・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわし・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・わかめ		赤 牛乳・わかめ・とりにく・生あげ・みそ・ぶたひきにく・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 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・ほうれんそう		緑 塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・かぼちゃ		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・ながねぎ・コーン		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにやく・ながねぎ・もやし・きゅうり		緑 ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき															
19	敬老の日		20	小 564 kcal 中 667 kcal	21	小 733 kcal 中 924 kcal	22	小 639 kcal 中 721 kcal	23	秋分の日													
★ 今月の食材 ★		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</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>ブルコギ丼</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>クリームスープ</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>		 <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>27.4g</td> <td>31.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1g</td> <td>22.5g</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	27.4g	31.7g	脂質	20.1g	22.5g	食塩相当量	2.8g	3.4g		
	小	中																					
たん白質	27.4g	31.7g																					
脂質	20.1g	22.5g																					
食塩相当量	2.8g	3.4g																					
黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング		黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・でんぶん		黄 パン・ことう・さとう・ごま・ごまあぶら																	
赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ハム・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ハム・ヨーグルト		赤 牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ベーコン・だっしふんにゆう・とりにく・かいそう		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・すりみ・ささみ・のり															
緑 たまねぎ・玉ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ホウレンソウ・きゃべつ・きゅうり・コーン		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・チンゲン菜・きくらげ		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ		緑 たまねぎ・にんじん・コーン・パセリ・きゅうり・きゃべつ		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															
26	小 688 kcal 中 799 kcal	27	小 654 kcal 中 814 kcal	28	小 654 kcal 中 815 kcal	29	小 660 kcal 中 756 kcal	30	小 700 kcal 中 861 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>にしんフライ</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>チンゲン菜と卵のスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>おやこどん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>ささみと野菜の梅サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>さば焼き魚</li> <li>白菜おかかあえ</li> </ul>															
黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう		黄 スパゲティ・バター・でんぶん		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・パン粉・あぶら・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん															
赤 牛乳・はんぺん・にしん・とりにく・ひじき・さつまあげ		赤 牛乳・ぶたひきにく・モツツアラチーズ・たまご		赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・わかめ・みそ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・すりみ・ささみ・のり		赤 牛乳・ぶたひきにく・みそ・さば・のり															
緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・突こんにやく・さやいんげん		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・チンゲン菜・きくらげ		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 はくさい・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめ		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															



2022年

# 10月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる			
月		火		水		木		金					
3	小 659 kcal 中 750 kcal	4	小 611 kcal 中 723 kcal	5	小 705 kcal 中 871 kcal	6	小 660 kcal 中 771 kcal	7	小 668 kcal 中 812 kcal				
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、なめこ)</li> <li>鮭の香味揚げ</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーの おかかマヨあえ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とコーンの あえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>鶏肉の梅パン粉焼き</li> <li>切り干し大根の油炒め</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>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・あぶら・こまあぶら・てんぷら こいりごま		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・いりごま		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ		黄 ごはん・パン粉・あぶら・さとう		黄 ごはん・はるさめ・さとう・こまあぶら					
赤 牛乳・みそ・鮭・あおのり・ぶたにく		赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ・ヨーグルト		赤 牛乳・だしふんにゅう・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・とりにく・たまご・牛肉・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・ハム・すりみ・ハンバーグ・たまご					
緑 だいこん・なめこ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし		緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり・ハム・コーン		緑 はくさい・パセリ・きりぼしだいこん・にんじん		緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶					
10	スポーツの日	11	小 656 kcal 中 737 kcal	12	小 643 kcal 中 755 kcal	13	小 714 kcal 中 799 kcal	14	小 643 kcal 中 759 kcal				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>大ぶらうどん</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>ホイコーロー丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、わかめ)</li> <li>梨 姉妹都市福岡県添田町 でとれた新高梨です。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>南瓜のクリーム煮</li> <li>オムレツのソースがけ</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>みそ汁(白菜、なまあげ)</li> <li>いわしの生姜煮</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>					
10月平均栄養価		黄 うどん・あぶら・ドレッシング・すりごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・こまあぶら・でんぶ		黄 パン・さとう・こまあぶら・いりごま		黄 ごはん・マヨネーズ・さとう・ごま					
たん白質		小 26.8g 中 31.2g		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ささみ		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・みそ		赤 牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・ハム		赤 牛乳・なまあげ・みそ・いわし・ちくわ			
脂質		小 20.2g 中 22.8g		緑 ながねぎ・しいたけほうれんそう・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー・ごぼう		緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・だいこん・梨		緑 かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ほうれんそう・もやし・にんじん		緑 はくさい・ごぼう・きゃべつ・にんじん			
食塩相当量		小 2.9g 中 3.5g											
17	小 631 kcal 中 781 kcal	18	小 600 kcal 中 708 kcal	19	小 657 kcal 中 817 kcal	20	小 676 kcal 中 788 kcal	21	小 626 kcal 中 730 kcal				
<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>えびぎょうざ(が2、中高3が)</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーと ベーコンのサラダ</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>いもだんご汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、わかめ)</li> <li>さば焼き魚</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、なまあげ)</li> <li>鶏肉のレモンソース</li> <li>白菜のなめ苜あえ</li> </ul>					
黄 ごはん・バター・あぶら		黄 ラーメン・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぶ		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・でんぶ・あぶら					
赤 牛乳・とりにく・たまご・えび・ツナ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ベーコン		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・わかめ・みそ・さば・豚肉・焼き豆腐		赤 牛乳・わかめ・なまあげ・みそ・とりにく・のり					
緑 たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン・パセリ・もやし・きゅうり		緑 塩メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン		緑 だいこん・ながねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき		緑 きゃべつ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		緑 だいこん・ほうれんそう・はくさい・なめたけ					
24	小 631 kcal 中 740 kcal	25	小 646 kcal 中 767 kcal	26	小 749 kcal 中 941 kcal	27	小 619 kcal 中 746 kcal	28	小 643 kcal 中 751 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>タンドリーサーモン</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>とりめん</li> <li>牛乳</li> <li>ポテトと肉団子の ケチャップ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツの ゼリーあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこ揚げパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>もやしのカレー炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ネギ)</li> <li>ホック焼き魚</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>					
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・いりごま		黄 冷麦・じゃがいも・バター・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ		黄 ぱん・さとう・あぶら・いりごま・こまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら					
赤 牛乳・はんぺん・さけ・さきみ・ひじき		赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご		赤 牛乳・ぶたにく		赤 牛乳・とりにく・ウインナー・きなこ		赤 牛乳・とうふ・ぶたひきにく・がんも・ホッケ					
緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・きゃべつ・にんじん		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・まいたけ・みかん缶・パン缶・りんご缶		緑 にんじん・ながねぎ・白菜・コーン・きゃべつ・もやし		緑 はくさい・ごぼう・きゃべつ・にんじん・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん					
31	小 636 kcal 中 739 kcal	★ 今月の食材 ★		<div style="text-align: center;"> <p>目の健康に <b>ビタミンA</b> を!</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです!</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>ビタミンAを多く</p> <p>にんじん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ほうれん草</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>かぼちゃ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>レバー</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ウナギ</p> </div> </div>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>のり酢あえ</li> </ul>		<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>きゃべつ ⇒ 荒谷農場(吉野)</li> <li>じゃがいも、南瓜 ⇒ 美深産</li> <li>牛肉 ⇒ ミナミランチ</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>		黄 ごはん・じゃがいも・さとう		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・ツナ・のり		緑 たまねぎ・ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにやく・ながねぎ・こまつな・きゃべつ					



2022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			
<p>11月8日は「いい歯の日」です。</p>		1	小 664 kcal 中 796 kcal	2	小 694 kcal 中 892 kcal	3	文化の日		4	小 678 kcal 中 819 kcal	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>青のりポテト</li> <li>ハスカップゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ丼</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃ団子汁</li> </ul>		<p>11月平均栄養価</p>		<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>いわしの梅煮</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>			
		黄	ラーメン・じゃがいも・あぶら	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ	たん白質	26.7g	31.4g	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま	
		赤	牛乳・ぶたにく・あおのり	赤	牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ	脂質	20.8g	24.1g	赤	牛乳・とりひきにく・ぶたにく・さつまあげ・いわし	
緑	塩メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう	緑	にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ・かぼちゃ	食塩相当量	2.9g	3.6g	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき			
7	小 659 kcal 中 819 kcal	8	小 592 kcal 中 692 kcal	9	小 733 kcal 中 915 kcal	10	小 677 kcal 中 753 kcal	11	小 649 kcal 中 757 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> <li>ハンバーグのソースがけ</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜もっチーズフライ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>鶏のから揚げ</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>豚汁</li> <li>さばの生姜煮</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>			
黄	ごはん・さとう・ドレッシング・ごま	黄	ラーメン・あぶら	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう	黄	パン・黒糖・さとう・あぶら・でんぶ	黄	ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・ごま・さとう・ごまあぶら		
赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・なると・おから	赤	牛乳・だしふんにゆ・モツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・とりひき・ウインナー・やき豆腐・クリームチーズ	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・さば		
緑	だいこん・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	緑	塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	にんじん・ながねぎ・はくさい・たまねぎ・しめじ・ホールコーン・えだまめ	緑	にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・ほうれんそう・もやし		
14	小 718 kcal 中 892 kcal	15	小 676 kcal 中 840 kcal	16	小 645 kcal 中 804 kcal	17	小 644 kcal 中 800 kcal	18	小 634 kcal 中 742 kcal		
<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>春巻</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>すき焼き丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、わかめ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、生揚げ)</li> <li>肉ぎょうざ(小2, 中3ケ)</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>五目おこわ</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>鮭の照り焼き</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>			
黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	スパゲティ・バター・でんぶ	黄	ごはん・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・さとう・マヨネーズ・ごま		
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・がんも	赤	牛乳・ぶたひきにく・モツアレラチーズ・たまご	赤	牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やき豆腐・わかめ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・ひきにく・ハム・たまご	赤	牛乳・はんぺん・さけ・みそ		
緑	ながねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん	緑	たまねぎ・にんじん・まいたけ・ホールコーン・パセリ	緑	にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・きゃべつ	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・ほうれんそう・きゃべつ・もやし・ごぼう		
21	小 725 kcal 中 876 kcal	22	小 712 kcal 中 808 kcal	23	勤労感謝の日		24	小 664 kcal 中 780 kcal	25	小 603 kcal 中 700 kcal	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、なめこ)</li> <li>さばの竜田揚げ</li> <li>肉じゃが</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とコーンのあえもの</li> <li>チーズドック</li> </ul>		<p>食事への感謝の気持ちを忘れずに!</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>苺ジャム</li> <li>わかめスープ</li> <li>タンドリーチキン</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>けんちん汁</li> <li>豚肉のみそ漬</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>			
黄	ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら・でんぶ	黄	うどん・ルウ			黄	パン・ラーメン・ごま・ごまあぶら・ドレッシング・ジャム	黄	ごはん・じゃがいも・さとう		
赤	牛乳・さば・みそ・ぶたにく・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・さつまあげ・ハム			赤	牛乳・わかめ・とりひき・ハム・ヨーグルト	赤	牛乳・とりひき・なまあげ・ぶたにく・みそ・ツナ		
緑	だいこん・なめこ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しらたき	緑	たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン			緑	はくさい・ながねぎ・ホールコーン・きゅうり・きゃべつ	緑	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・もやし・きゅうり		
28	小 643 kcal 中 766 kcal	29	小 616 kcal 中 730 kcal	30	小 759 kcal 中 946 kcal	★ 今月の食材 ★		五目おこわ (11月18日)			
<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>白菜のおかかあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーの ごまネーズあえ</li> <li>プリン</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>作りみそ、生ラーメン⇒むつみ食堂</li> <li>モツアレラチーズ⇒北牛舎</li> <li>じゃがいも⇒美深産</li> <li>もち米⇒長谷川和夫様(吉野)</li> <li>牛肉⇒ミナミランチ</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>		<p>「おこわ」とはもち米を炊いたり、蒸したりする米飯のことです。給食では、うるち米と美深産のもち米を半々に使い、炊き上げています。</p>			
黄	ごはん・さとう	黄	ラーメン・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう・生クリーム						
赤	牛乳・ちくわ・にくだんご・いか・うずら・たまご・ホッケ・みそ	赤	牛乳・ぶたにく・なると	赤	牛乳・だしふんにゆ・モツアレラチーズ・ヨーグルト						
緑	だいこん・にんじん・はくさい・きゃべつ	緑	塩メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・ほうれんそう・にんじん・きゃべつ	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶						





2022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	土	日	月	火	水	木	金												
<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きています。空気も乾燥し、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に、うがいや手洗いが大切です。ご家庭でも風邪やインフルエンザへの予防対策について話し合ってみてはいかがでしょうか？</p>																							
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>かせ予防に <b>緑茶</b></p> <p>緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かせの予防に緑茶を飲みましょう。</p> </div> </div>																							
						1		2															
						小 671 kcal 中 784 kcal		小 678 kcal 中 842 kcal															
						<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>鮭竜田揚げ</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>えびぎょうざ(小2, 中3ヶ)</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>															
						黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・ごま															
						赤 牛乳・鮭・ぶたにく・やき豆腐・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふえび・ちくわ・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 にんじん・はくさい・ながねぎ・突こんにやく・ごぼう・きゃべつ															
5		6		7		8		9															
小 687 kcal 中 792 kcal		小 616 kcal 中 743 kcal		小 678 kcal 中 842 kcal		小 757 kcal 中 848 kcal		小 617 kcal 中 727 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>鶏肉の甘酢あん</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>ささみと野菜の ごま風味サラダ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、油揚げ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳・ミルクココア</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>オムレツのソースがけ</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、わかめ)</li> <li>ホック焼き魚</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>															
黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ		黄 ラーメン・あぶら・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 パン・バター・さとう		黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう															
赤 牛乳・はんぺん・とりにく・ぶたひきにく・がんも		赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ささみ・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・たまご・ベーコン・チーズ・ツナ		赤 牛乳・わかめ・みそ・ホック・とりにく・ひじき・さつまあげ															
緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・ごぼう・さやいんげん		緑 塩メンマ・玉ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれん草・キャベツ・ブロッコリー		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 コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり		緑 きゃべつ・にんじん・さやいんげん・突こんにやく															
12		13		14		15		16															
小 588 kcal 中 708 kcal		小 652 kcal 中 748 kcal		小 669 kcal 中 789 kcal		小 614 kcal 中 717 kcal		小 654 kcal 中 760 kcal															
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>根菜のごまし汁</li> <li>いわしの生姜煮</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー野菜丼</li> <li>牛乳</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> <li>みかん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(大根、生揚げ)</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(野菜つみれ)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul>															
黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・あぶら・でんぶ		黄 ごはん・さとう・はるさめ・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら															
赤 牛乳・はんぺん・とりにく・なまあげ・みそ・いわし・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ		赤 牛乳・やき豆腐・ぶたひきにく・みそ・のり		赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ハム・たまご・わかめ		赤 牛乳・つみれ・さば・みそ・ぶたにく・さつまあげ・ひじき															
緑 ごぼう・にんじん・突こんにやく・ながねぎ・ほうれん草・もやし		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 にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・ほうれん草・はくさい・みかん		緑 だいこん・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 ながねぎ・しいたけ・きりぼし・だいこん・にんじん															
19		20		21		☆ 今月の食材 ☆																	
小 717 kcal 中 858 kcal		小 721 kcal 中 795 kcal		小 735 kcal 中 916 kcal		<p>※8日のミルクココアは牛乳に入れてよくかき混ぜてから飲んでください。</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>27.0g</td> <td>31.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.1g</td> <td>22.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	27.0g	31.1g	脂質	20.1g	22.5g	食塩相当量	2.7g	3.2g	<ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ ⇒ <b>むつみ食堂</b></li> <li>モッツアレラチーズ ⇒ <b>北牛舎</b></li> <li>南瓜コロッケ ⇒ <b>アウル</b></li> <li>美深黒牛ハンバーグ ⇒ <b>肉の羽田野</b></li> <li>豆腐・椎茸 ⇒ <b>名寄丘の学園</b></li> <li>お米 ⇒ <b>風連町有機生産組合</b></li> </ul>			
	小	中																					
たん白質	27.0g	31.1g																					
脂質	20.1g	22.5g																					
食塩相当量	2.7g	3.2g																					
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 うどん・ドレッシング・ケーキ		黄 ごはん・じゃがいも・ルウ																			
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・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・ぶたにく・だし・ふんにゅう・モッツアレラチーズ																			
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・しいたけ・ごぼう・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・パイン缶・りんご缶																			

12月22日



2022年12月22日は二十四節気の一つ『冬至(とうじ)』です。

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至を過ぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になると言われています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないとも言われています。



2023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>16</b>	小 666 kcal 中 810 kcal	<b>17</b>	小 581 kcal 中 682 kcal	<b>18</b>	小 705 kcal 中 889 kcal	<b>19</b>	小 670 kcal 中 782 kcal	<b>20</b>	小 628 kcal 中 718 kcal										
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、生揚げ)</li> <li>ハンバーグのおろしソース</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とコーンのあえもの</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>プルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> </ul> <p>※プルコギ丼の牛肉は美深町肉用牛生産振興会から頂きました。</p>		<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>さばのみそ煮</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、わかめ)</li> <li>鶏肉のレモンソース</li> <li>もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>											
黄	ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら	黄	ラーメン・ドレッシング	黄	ごはん・さとう・ごまあぶら・じゃがいも・でんぶ	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま	黄	ごはん・さとう・でんぶ・ドレッシング										
赤	牛乳・なまあげ・みそ・ハム・たまご・ハンバーグ	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ハム・ヨーグルト	赤	牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・すりみ・さば・みそ・ぶたにく・さつまあげ	赤	牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ハム・ひじき										
緑	きゃべつ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑	塩メンマ・ながねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	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	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・さいやいんげん・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>23</b>	小 705 kcal 中 818 kcal	<b>24</b>	小 636 kcal 中 721 kcal	<b>25</b>	小 738 kcal 中 919 kcal	<b>26</b>	小 545 kcal 中 631 kcal	<b>27</b>	小 656 kcal 中 753 kcal										
<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>いわしの梅煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>卵とじうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> <li>クリームプリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>大好きパン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>鶏肉のピリ辛焼き</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(大根、なめこ)</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>											
黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	うどん・ドレッシング	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・さとう	黄	パン・さとう・ごまあぶら・ごま	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら・ごま・パン粉										
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・がんも	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ハム・とりにく・なると・卵・あぶらあげ・ベーコン・ヨーグルト	赤	牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・ベーコン・とりにく・ハム	赤	牛乳・みそ・すりみ・ぶたにく										
緑	ながねぎ・だいこん・にんじん・こんにやく・さいやいんげん	緑	にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	緑	にんじん・はくさい・コーン・ほうれんそう・もやし	緑	だいこん・なめこ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし										
<b>30</b>	小 580 kcal 中 674 kcal	<b>31</b>	小 612 kcal 中 713 kcal	<div style="text-align: center;"> <p>今年(今年)はうさぎ年(うさぎ年)</p> <p>野菜をたくさん食べよう!</p> <p>※26日は黒糖スライスの熱量です。</p> </div>				<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>・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> <p>今年もおいしい給食を作ります</p>											
<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>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> <li>チーズ ※北はるか酪農振興協議会から頂きました。</li> </ul>																	
黄	ごはん・じゃがいも	黄	ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま																
赤	牛乳・わかめ・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・ツナ	赤	牛乳・ぶたにく・なると・チーズ	<p>※太字の献立はアンコール献立で上位に入ったメニューです</p>		<p>1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>27.2g</td> <td>31.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.0g</td> <td>21.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	27.2g	31.5g	脂質	19.0g	21.1g	食塩相当量	2.9g	3.4g
	小	中																	
たん白質	27.2g	31.5g																	
脂質	19.0g	21.1g																	
食塩相当量	2.9g	3.4g																	
緑	にんじん・はくさい・ながねぎ・突こんにやく・もやし・きゅうり	緑	塩メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・ブロッコリー																

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



ふゆ や さい あま  
**冬の野菜は甘い!?**



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」と言っていて、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、より美味しくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味をぜひ味わってみてください。



2023年

# 2月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる			
月	火	水	木	金									
<p>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？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。</p> 													
1		2		3									
小 657 kcal 中 814 kcal		小 707 kcal 中 827 kcal		小 641 kcal 中 799 kcal									
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピビンバ丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (きやべつ、油揚げ)</li> </ul>		<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>・さば焼き魚</li> <li>・牛肉と野菜のイタリ-入炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・根野菜のごま汁</li> <li>・春巻き</li> <li>・白菜のなめ苜あえ</li> </ul>									
黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		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									
赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳にくだんご・さば・ぎゅうにく		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・のり									
緑 にんじん・もやし・こまつな・きやべつ		緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きやべつ・たけのこ		緑 ごぼう・にんじん・突こんにやく・ながねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめ苜									
6		7		8		9		10					
小 690 kcal 中 845 kcal		小 740 kcal 中 840 kcal		小 671 kcal 中 833 kcal		小 673 kcal 中 816 kcal		小 620 kcal 中 732 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>・ハンバーグのソースがけ</li> <li>・ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ野菜ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・南瓜チーズコロッケ</li> <li>・ハスカップゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・海藻サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きな粉揚げパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・鶏肉のピリ辛焼き</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 (玉ねぎ、たまご)</li> <li>・鮭の塩麹焼き</li> <li>・大根のそぼろ煮</li> </ul>					
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・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・ルウ		黄 ぱん・あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぶん		黄 ごはん・あぶら・さとう					
赤 牛乳・わかめ・みそ・ハンバーグ・ささみ・ひじき		赤 牛乳・ぶたにく・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゆう・モツアレラチーズ・かいそう		赤 牛乳・きなこ・とりにく・ウインナー・焼き豆腐・クリームチーズ		赤 牛乳・たまご・みそ・鮭・ぶたひきにく・がんも					
緑 だいこん・きやべつ・にんじん・たまねぎ		緑 塩メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・きやべつ・きゅうり		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		緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・ごぼう・いんげん					
13		14		15		16		17					
小 682 kcal 中 842 kcal		小 675 kcal 中 763 kcal		小 729 kcal 中 889 kcal		小 649 kcal 中 770 kcal		小 712 kcal 中 820 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>・揚げぎょうざ (小2、中高3ヶ)</li> <li>・ささみと野菜の梅サラダ</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>・たまごとコーンのスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢めし五目煮</li> <li>・牛乳</li> <li>・かぼちゃ団子汁</li> <li>・レモンヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (白菜、油揚げ)</li> <li>・ホッケ焼き魚</li> <li>・肉じゃが</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・お吸い物 (はんぺん)</li> <li>・鶏のからあげ</li> <li>・野菜のごまみそあえ</li> </ul>					
黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・さとう・でんぶん・あぶら		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・でんぶん・あぶら・ごま					
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ささみ・のり		赤 牛乳・ぶたにく・チーズぶたひきにく・モツアレラチーズ・たまご		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・あぶらあげ・みそ・ホッケ・ぶたにく・ひじき		赤 牛乳・はんぺん・とりにく					
緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・突こんにやく・きやべつ・きゅうり・うめ		緑 塩メンマ・たまねぎ・にんじん・まいたけ・コーン・パセリ		緑 かぼちゃ・だいこん・ながねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん		緑 はくさい・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きやべつ・もやし					
20		21		22		23		24					
小 622 kcal 中 752 kcal		小 631 kcal 中 735 kcal		小 759 kcal 中 958 kcal		天皇誕生日		小 718 kcal 中 806 kcal					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (大根、なめこ)</li> <li>・いわしの生姜煮</li> <li>・キムチ豆腐</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・塩ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ささみと野菜のごま風味サラダ</li> <li>・チーズドック</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		 <p>2月平均栄養価</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・スライスパン</li> <li>・牛乳 ・シメ-ワ-ヒー</li> <li>・コーンポタージュ</li> <li>・肉団子 (1人2こ)</li> <li>・野菜のナムル</li> </ul>					
黄 ごはん・さとう・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・さとう・あぶら		たん白質 26.9g 31.4g		黄 ぱん・バター・ごまあぶら・さとう・ごま					
赤 牛乳・いわし・みそ・ぶたにく・やきとうふ		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ささみ・チーズ		赤 牛乳・ぎゅうにく・だっしふんにゆう・ヨーグルト		脂質 21.0g 24.1g		赤 牛乳・にくだんご・ハム					
緑 だいこん・なめこ・たまねぎ・にら・はくさい・ながねぎ		緑 塩メンマ・ながねぎ・ほうれんそう・きやべつ・にんじん・ブロッコリー		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		食塩相当量 2.8g 3.4g		緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし					
27		28		★ 今月の食材 ★									
小 646 kcal 中 748 kcal		小 646 kcal 中 767 kcal		<ul style="list-style-type: none"> <li>・作りみそ ⇒ むつみ食堂</li> <li>・モツアレラチーズ ⇒ 北牛舎</li> <li>・牛肉 ⇒ ミナミランチ</li> <li>・南瓜チーズコロッケ ⇒ アウル</li> <li>・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</li> <li>・お米 ⇒ 風連町有機生産組合</li> <li>・もち米 ⇒ 北はるかもち米生産組合</li> </ul>		 <p>大豆 だいず</p>							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目おこわ</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (白菜、生揚げ)</li> <li>・さばの生姜煮</li> <li>・中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・とりめん</li> <li>・牛乳</li> <li>・ポテトと肉団子のケチャップ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷麦・じゃがいも・あぶら・さとう</li> <li>・牛乳・とりにく・なると・にくだんご</li> <li>・ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン</li> </ul>		<p>昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされていました。それで、豆の当て字を「魔滅」と書き、節分には「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。</p> <p>大豆は、「畑の肉」といわれるようにタンパク質が多く含まれています。</p>							
黄 おこわ・はるさめ・さとう・ごまあぶら		黄 冷麦・じゃがいも・あぶら・さとう		赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご									
赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・さば・ハム・たまご		赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご		赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご									
緑 はくさい・きゅうり・にんじん・みかん缶・しいたけ		緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン		赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご									



2023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							
<p>寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度もこのりわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことを考えてみましょう。</p>															
1		2		3		4		5		6					
小 590 kcal 中 749 kcal		小 606 kcal 中 711 kcal		小 712 kcal 中 824 kcal		小 722 kcal 中 844 kcal		小 516 kcal 中 620 kcal		小 705 kcal 中 871 kcal					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・すき焼き丼</li> <li>・オレンジジュース</li> <li>・みそ汁 (大根、わかめ)</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>・鮭のホイル焼き</li> <li>・切り干し大根の油炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (豆腐、長ネギ)</li> <li>・豚カツ</li> <li>・もやしと枝豆のサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・いもだんご汁</li> <li>・いわしのみぞれ煮</li> <li>・五目きんぴら</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・もやしのカレー炒め</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜とコーンのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・黒糖スライスパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ほうれん草のクリームスープ</li> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・フルーツサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (白菜、油揚げ)</li> <li>・ハンバーグソースかけ</li> <li>・中華風サラダ</li> </ul>	
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・バター・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・はるさめ		黄 ラーメン・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・ドレッシング		黄 パン・さとう・じゃがいも・あぶら・さとう・生クリーム					
赤 ぎゅうにく・やきちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ		赤 ぎゅうにく・うり・すりみ・さけ・ぶたにく・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ハム・ひじき		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく・さつまあげ		赤 牛乳・なると・ウインナー		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・あぶらあげ					
緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・だいこん・オレンジ		緑 なかねぎ・しいたけ・たまねぎ・えのき・しめじ・きりぼし・だいこん・にんじん		緑 なかねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ		緑 だいこん・なかねぎ・ごぼう・にんじん・しらたき		緑 塩メンマ・なかねぎ・きゃべつ・にんじん・もやし・オレンジ		緑 にんじん・たまねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン					
7		8		9		10		11		12					
小 722 kcal 中 844 kcal		小 705 kcal 中 871 kcal		小 679 kcal 中 845 kcal		小 677 kcal 中 823 kcal		小 596 kcal 中 661 kcal		小 670 kcal 中 828 kcal					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・えびぎょうざ (小2、中3ケ)</li> <li>・白菜の磯漬し</li> </ul>		<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> <li>・伊予柑ゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・プレーンジョア</li> <li>・豚汁</li> <li>・さば焼き魚</li> <li>・もやしとハムのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (きゅうり、なめこ)</li> <li>・もち米コロッケ</li> <li>・豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> <li>・いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・みぞラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ささみと野菜のごま風味サラダ</li> <li>・なめらかプリン</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>			
黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぶん		黄 ごはん・じゃがいも・さとう・でんぶん		黄 ごはん・じゃがいも・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぶん		黄 うどん・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん					
赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・みそ・えび・のり		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・あぶらあげ		赤 ジョア・とりにく・わかめ・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・ハム		赤 牛乳・みそ・すりみ・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・なると・あぶらあげ・ベーコン・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・あぶらあげ					
緑 にんじん・たまねぎ・なかねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ		緑 にんじん・はくさい・なかねぎ・こんにやく・もやし・きゅうり		緑 にんじん・はくさい・なかねぎ・こんにやく・もやし・きゅうり		緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん		緑 にんじん・なかねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・きゃべつ・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・こまつな・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー					
13		14		15		16		17		18					
小 669 kcal 中 872 kcal		小 596 kcal 中 661 kcal		小 670 kcal 中 828 kcal		小 605 kcal 中 703 kcal		小 684 kcal 中 792 kcal		小 658 kcal 中 775 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>・鶏肉の梅パン粉焼き</li> <li>・ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・みぞラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ささみと野菜のごま風味サラダ</li> <li>・なめらかプリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツのゼリーあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (白菜、生揚げ)</li> <li>・鶏肉の梅パン粉焼き</li> <li>・ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> <li>・いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (大根、油揚げ)</li> <li>・伊予柑ゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・プレーンジョア</li> <li>・豚汁</li> <li>・さば焼き魚</li> <li>・もやしとハムのあえもの</li> </ul>			
黄 ごはん・パン粉・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぶん		黄 うどん・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぶん					
赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・たまご・ちくわ		赤 牛乳・ぶたにく・さきみ		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・ハム		赤 牛乳・みそ・すりみ・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・なると・あぶらあげ・ベーコン・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・あぶらあげ					
緑 はくさい・パセリ・ごぼう・にんじん・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・こまつな・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー		緑 にんじん・はくさい・なかねぎ・こんにやく・もやし・きゅうり		緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん		緑 にんじん・なかねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・きゃべつ・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・こまつな・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー					
20		21		22		23		24		25					
小 658 kcal 中 775 kcal		春分の日		小 617 kcal 中 731 kcal		小 735 kcal 中 916 kcal		★ 今月の食材 ★		★ 今月の食材 ★					
<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>・鶏肉の梅パン粉焼き</li> <li>・ごぼうサラダ</li> </ul>		<p>ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句 (五節供) の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・みぞラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・ささみと野菜のごま風味サラダ</li> <li>・なめらかプリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツのゼリーあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (白菜、生揚げ)</li> <li>・鶏肉の梅パン粉焼き</li> <li>・ごぼうサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> <li>・いちごヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (大根、油揚げ)</li> <li>・伊予柑ゼリー</li> </ul>			
黄 ごはん・パン粉・マヨネーズ・ごま		黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぶん		黄 うどん・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぶん					
赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・たまご・ちくわ		赤 牛乳・ぶたにく・さきみ		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・ハム		赤 牛乳・みそ・すりみ・ぶたにく・がんも		赤 牛乳・なると・あぶらあげ・ベーコン・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・あぶらあげ					
緑 はくさい・パセリ・ごぼう・にんじん・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・こまつな・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー		緑 にんじん・はくさい・なかねぎ・こんにやく・もやし・きゅうり		緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん		緑 にんじん・なかねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・きゃべつ・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・こまつな・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー					

## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句 (五節供) の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

