



2024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	
☆ 今月の食材 ☆		9		10	
・椎茸・豆腐 ⇒ 名寄丘の上学園		小 687 kcal 中 797 kcal		小 617 kcal 中 711 kcal	
・かぼちゃチーズコロッケ ⇒ 美深振興公社		・塩野菜ラーメン ・牛乳		・ブルコギ丼 ・牛乳	
・モツツアレチーズ ⇒ 北牛舎		・ポテトと肉団子の ケチャップ煮		・みそ汁（大根、油揚げ）	
・お米 ⇒ 風連有機生産組合		黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも・バター・ ソース・さとう		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう	
15		16		17	
小 500 kcal 中 576 kcal		小 560 kcal 中 637 kcal		小 717 kcal 中 831 kcal	
・ごはん ・牛乳		・みそラーメン ・牛乳		・ポークカレー ・牛乳	
・みそ汁（豆腐、長ネギ）		・ブロッコリーと ベーコンのサラダ		・フルーツのヨーグルトあえ	
・いわしの生姜煮		・オレンジゼリー		・スライスパン ・牛乳	
・きやべつの甘酢和え		黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング・ゼリー		・コーンポタージュ ・ハンバーグソースがけ	
黄 ごはん・さとう・ごま		赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン		・海藻サラダ	
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・いわ し・わかめ		緑 メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・ ブロッコリー・きやべつ・コーン		黄 スライスパン・バター・ソース・さとう・ド レッシング	
緑 長ネギ・きやべつ		赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・ハンバーグ・わかめ・こんぶ	
22		23		24	
小 618 kcal 中 691 kcal		小 653 kcal 中 753 kcal		小 641 kcal 中 743 kcal	
・ごはん ・牛乳		・五目うどん ・牛乳		・ホィコーロー丼 ・牛乳	
・わかめスープ		・かぼちゃチーズコロッケ		・いも団子汁	
・焼きぎょうざ（小2ヶ、中高3ヶ）		・ヨーグルト		・ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・じゃ がいも・かたくり	
・中華風サラダ		黄 うどん・あぶら・ソース・かぼちゃ		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・じゃ がいも・かたくり	
黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら		赤 とりにく・あぶらあげ・チーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	
赤 牛乳・わかめ・ぎょうざ・ハム・たまご		緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ 長ネギ		緑 きやべつ・ピーマン・長ネギ・しょうが・に んにく・だいこん	
緑 はくさい・長ネギ・コーン・きゅうり・に んじん・みかん缶		29		30	
29		小 530 kcal 中 610 kcal		小 530 kcal 中 610 kcal	
昭和の日		・豚骨ラーメン ・牛乳		・豚骨ラーメン ・牛乳	
・ささみと野菜の梅サラダ		・ささみと野菜の梅サラダ		・ささみと野菜の梅サラダ	
4月平均栄養価		黄 ラーメン・あぶら・さとう・ごまあぶら		黄 ラーメン・あぶら・さとう・ごまあぶら	
たん白質	小 25.4g 中 28.8g	赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりにく・のり		赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりにく・のり	
脂質	小 19.0g 中 20.9g	緑 長ネギ・メンマ・にんじん・はくさい・き くらげ・しょうが・ブロッコリー・きゅうり		緑 長ネギ・メンマ・にんじん・はくさい・き くらげ・しょうが・ブロッコリー・きゅうり	
食塩相当量	小 2.5g 中 3.0g				

学校給食は、子供たちの成長を考えて、
エネルギーや栄養のバランスを考え、
旬の食材や地場産物を取り入れて作っています。
また、安心安全な給食を提供できるように
細心の注意をはらっています。
今年も1年間、よろしくお願いします。

入学・進級おめでとう

「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子供たちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

学校給食の目標（「学校給食法」第2条より）

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



2024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													
5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)  かしわもち かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。				1 小 699 kcal 中 808 kcal ・ マーボー野菜丼 ・ 牛乳 ・ 白菜と肉団子のスープ 黄 ごはん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・あぶら 赤 牛乳・とうふ・ぶたにく・みそ・にく・だんご 緑 にんじん・たまねぎ・長ネギ・たけのこ・しいたけ・しょうが・はくさい		2 小 561 kcal 中 647 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物 (はんぺん) ・ 鶏肉の照り焼き ・ 野菜のナムル 黄 ごはん・さとう・ごま・ごまあぶら 赤 牛乳・はんぺん・とりにく・ハム 緑 長ネギ・しいたけ・ほうれんそう・もやし・にんじん		3 憲法記念日 5月平均栄養価 <table><tr><td></td><td>小</td><td>中</td></tr><tr><td>たん白質</td><td>25.9g</td><td>29.1g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>19.1g</td><td>20.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.9g</td><td>3.4g</td></tr></table> 			小	中	たん白質	25.9g	29.1g	脂 質	19.1g	20.8g	食塩相当量	2.9g	3.4g
	小	中																			
たん白質	25.9g	29.1g																			
脂 質	19.1g	20.8g																			
食塩相当量	2.9g	3.4g																			
6 振替休日 ★今月の食材★ ・ モツ ツアレチーズ ⇒ 北牛舎 ・ 北あかりコロッケ ⇒ アウル ・ 豆腐・椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 ・ お米 ⇒ 風速町有機農業倶楽部		7 小 694 kcal 中 780 kcal ・ とりめん ・ 牛乳 ・ 青のりポテトチーズドック 黄 ひやむぎ 赤 牛乳・とり・なると・かつおぶし・あおのり・チーズ 緑 長ネギ・しいたけ		8 小 631 kcal 中 726 kcal ・ 中華丼 ・ 牛乳 ・ みそ汁 (きやべつ、油揚げ) 黄 ごはん・さとう・かたくりこ・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・あぶらあげ・みそ 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・きやべつ		9 小 767 kcal 中 838 kcal ・ 黒糖スライスパン ・ 牛乳 ・ クリームスープ ・ 鶏肉の甘酢あん ・ フルーツサラダ 黄 スライスパン・じゃがいも・あぶら・かたくりこ・さとう 赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ヨーグルト 緑 ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		10 小 684 kcal 中 772 kcal ・ わかめごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (大根、なめこ) ・ いわしの梅煮 ・ 肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら 赤 牛乳・みそ・ぶたにく・わかめ・いわし 緑 だいこん・なめこ・にんじん・たまねぎ・いんげん													
13 小 625 kcal 中 705 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (豆腐、長ネギ) ・ 肉団子 (1人2ヶ) ・ もやしのカレー炒め 黄 ごはん・あぶら 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ウインナー・にく・だんご 緑 長ネギ・きやべつ・にんじん・もやし		14 小 566 kcal 中 633 kcal ・ 醤油ラーメン ・ 牛乳 ・ 北あかりコロッケ 黄 ラーメン・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・なると 緑 メンマ・長ネギ		15 小 678 kcal 中 784 kcal ・ 酢めし五目煮 ・ 牛乳 ・ かぼちゃ団子汁 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・かぼちゃ 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ 緑 だいこん・長ネギ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん		16 小 709 kcal 中 822 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (小松菜、生揚げ) ・ ほっけの香草焼き ・ 豆腐のオイスターソース煮 黄 ごはん・こむぎこ・パン粉・あぶら・さとう・かたくりこ 赤 牛乳・生揚げ・みそ・たまご・ぎゅうにく・とうふ・ホッケ 緑 こまつな・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		17 小 550 kcal 中 617 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (大根、わかめ) ・ さばのみぞれ煮 ・ 白菜の磯浸し 黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・わかめ・みそ・かつおぶし・さば 緑 だいこん・はくさい・きやべつ													
20 小 743 kcal 中 866 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ 根野菜のごま汁 ・ 豚肉の生姜焼き ・ ふきの油炒め 黄 ごはん・さとう・じゃがいも・こんにやく・あぶら 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ぶたにく 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ネギ・しょうが・たまねぎ・ふき		21 小 475 kcal 中 540 kcal ・ きつねうどん ・ 牛乳 ・ 野菜とコーンのあえもの 黄 うどん 赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・かつおぶし・ハム 緑 長ネギ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン		22 小 738 kcal 中 859 kcal ・ チキンカレー ・ 牛乳 ・ フルーツのゼリー和え 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー 赤 牛乳・とりにく 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・りんご缶		23 小 604 kcal 中 628 kcal ・ スライスパン ・ 牛乳 ・ 野菜スープ ・ 春巻き ・ 中華風サラダ 黄 スライスパン・はるさめ・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ハム 緑 にんじん・長ネギ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶		24 小 634 kcal 中 719 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (白菜、油揚げ) ・ 鮭の照り焼き ・ 大根のそぼろ煮 黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さけ 緑 はくさい・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん													
27 小 674 kcal 中 764 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (いも、わかめ) ・ もち米コロッケ ・ ささみと野菜の梅サラダ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく 緑 きやべつ・きゅうり・人参		28 小 505 kcal 中 576 kcal ・ みそ野菜ラーメン ・ 牛乳 ・ ほうれん草とベーコンのサラダ 黄 ラーメン・あぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン 緑 メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう		29 小 615 kcal 中 712 kcal ・ スタミナ丼 ・ 牛乳 ・ みそ汁 (白菜、なめこ) 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・ほうれんそう・はくさい・なめこ		30 小 659 kcal 中 742 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物 (野菜つみれ) ・ さばの生姜煮 ・ 豚キムチ炒め 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら 赤 牛乳・ぶたにく 緑 長ネギ・たまねぎ・しいたけ・キムチ・にんじん・にら・きやべつ・もやし		31 小 643 kcal 中 743 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ 麻婆豆腐 ・ 野菜もっチーズフライ ・ もやしとハムの和え物 黄 ごはん・さとう・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら 赤 牛乳・とうふ・ぶたにく・みそ・ハム・チーズ 緑 にんじん・たまねぎ・長ネギ・たけのこ・しいたけ・もやし・きゅうり													



2024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	
★今月の食材★		6月平均栄養価		食べる時に注意が必要な食品 球形のもの・つるつるしたもの ミニトマト ぶどう さくらんぼ うすらの卵 しもたまだん 白玉団子 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの ご飯 もち パン さつまいも 菌の生えかわりのでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込みすぎないなど、特に気を付けて食べましょう。					
・モツ ツアレチーズ ⇒北牛舎		たん白質	小 25.1g 中 28.7g						
・グリーンアスパラ ⇒美深産		脂質	19.0g 21.2g						
・豆腐・椎茸 ⇒名寄丘の上学園		食塩相当量	2.7g 3.3g						
・お米⇒風連町有機 農業倶楽部		☆は初めてのメニューです！							
3	小 707 kcal 中 796 kcal	4	小 533 kcal 中 664 kcal	5	小 638 kcal 中 740 kcal	6	小 622 kcal 中 745 kcal	7	小 622 kcal 中 745 kcal
・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・鶏肉のレモンソース ・ひじきのサラダ	・塩ラーメン ・牛乳 ・大学芋	☆豚丼 ・牛乳 ・みそ汁（白菜、舞茸）	・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・ハンバーグのおろしソースがけ ・小松菜の磯香和え	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、なめこ） ・鮭の塩こうじ焼き ・豆と野菜の五目煮	ごはん・じゃがいも・板こんにやく・でんぶ ん・さとう 牛乳・ぶたにく・とうふ・ひじき・スーパーチ キン・ローズハム・とりにく だいこん・にんじん・長ネギ・しいたけ・ほう れんそう・キャベツ・きゅうり・レモン汁	ラーメン・さつまいも・あぶら・さとう・ごま ぶたにく・わかめ・牛乳 めんま・長ネギ・もやし・にんじん	ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ ん ぶたにく・牛乳・みそ にんじん・たまねぎ・長ネギ・はくさい・まい たけ	ごはん・ごま 牛乳・とりにく・みそ・ハンバーグ ごぼう・にんじん・だいこん・長ネギ・もやし こまつな	ごはん・あぶら・さとう 牛乳・とうふ・みそ・ぶたにく・だいず・しゃけ なめこ・にんじん・ごぼう・たけのこ・しいた け
10	小 554 kcal 中 640 kcal	11	小 693 kcal 中 782 kcal	12	小 462 kcal 中 529 kcal	13	小 727 kcal 中 796 kcal	14	小 641 kcal 中 719 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（小松菜、生揚げ） ・鶏肉のピリ辛焼き ・白菜のかつお和え	・スパゲティミートソース ・牛乳 ☆ワンタンスープ ・学給だいふく	・すきやき丼 ・牛乳 ・みそ汁（玉ねぎ、わかめ）	・黒糖スライスパン ・牛乳 ・かぼちゃのクリーム煮 ・メンチカツ ・アスパラのごま酢和え	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（野菜つみれ） ・さばのみそ煮 ・五目きんぴら	ごはん・さとう・ごまあぶら 牛乳・生揚げ・みそ・とりにく・かつお節 こまつな・はくさい・キャベツ	スパゲティ・バター・ワンタン・学給だいふく ぶたにく・モツアレ・牛乳・わかめ たまねぎ・にんじん・まいたけ・長ネギ	ごはん・しらたき・あぶら・さとう ぶたにく・とうふ・牛乳・わかめ・みそ にんじん・たまねぎ・しいたけ・長ネギ	黒糖スライスパン・バター・ごま・さとう・あぶ ら・かぼちゃ 牛乳・メンチカツ たまねぎ・パセリ・アスパラガス・にんじん・ もやし	ごはん・こんにやく・あぶら・さとう 牛乳・さつまあげ・さば 長ネギ・しいたけ・にんじん・ごぼう・たけの こ
17	小 590 kcal 中 685 kcal	18	小 567 kcal 中 625 kcal	19	小 726 kcal 中 846 kcal	20	小 631 kcal 中 730 kcal	21	小 602 kcal 中 701 kcal
・ごはん ・牛乳 ・春雨スープ ・しゅうまい（1人2ケ） ・もやしのナムル	・天ぷらうどん ・牛乳 ・ササミと野菜の ごま風味 サラダ	・ハヤシライス ・牛乳 ・海藻サラダ	・ごはん ・牛乳 ・さつまいも汁 ・ほっけの塩こうじ焼き ・メンマ五目炒め	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、生揚げ） ・にんじんのカレー煮 ・きゃべつとコーンのサラダ	ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま 牛乳・ローズハム・しゅうまい にんじん・しいたけ・チンゲンサイ・もやし・ きゅうり	うどん とりにく・かつお節・牛乳・スーパーチキン 長ネギ・にんじん・しいたけ・ほうれんそう・ キャベツ・ブロッコリー	ごはん・じゃがいも・バター ぶたにく・牛乳・海藻 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・キャ ベツ	ごはん・さつまいも・板こんにやく・あぶら 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ウィンナー・ ほっけ にんじん・たまねぎ・長ネギ・めんま・ピーマ ン・もやし	ごはん・フレンチドレッシング 牛乳・生揚げ・みそ・にんじん だいこん・キャベツ・ホールコーン
24	小 722 kcal 中 840 kcal	25	小 688 kcal 中 742 kcal	26	小 639 kcal 中 741 kcal	27	小 646 kcal 中 677 kcal	28	小 637 kcal 中 715 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、長ネギ） ・ほたてフライ（小2ケ、中3ケ） ・マーボー茄子	☆ごまみそラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ ・すだちゼリー	・ビビンバ丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根、なめこ）	・きなこ揚げパン ・牛乳 ・ミネストローネ ・ポテトチーズもち ・もやしのカレー炒め	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（いも、わかめ） ・ほっけ竜田揚げ ・のり酢和え	ごはん・さとう・でんぶ・ごまあぶら 牛乳・とうふ・みそ・ぶたにく・生揚げ・ほた て 長ネギ・なす・にんじん・たまねぎ・しょうが	ラーメン・ごま・あぶら・ゼリー ぶたにく・牛乳・ベーコン もやし・たまねぎ・にんじん・長ネギ・めんま・ ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン	ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら ぶたにく・牛乳・みそ にんじん・もやし・こまつな・だいこん・なめ こ	揚げパン・さとう・じゃがいも・あぶら・ポテ トチーズもち きな粉・牛乳・ベーコン・だいず・ウィンナー たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶・ キャベツ・もやし	ごはん・じゃがいも・でんぶ 牛乳・わかめ・みそ・ほっけ・のり こまつな・キャベツ・ホールコーン



2024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	
1		2		3	
小 655 kcal 中 731 kcal		小 675 kcal 中 782 kcal		小 587 kcal 中 677 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ネギ) ・鶏肉のから揚げ ・白菜なめ茸あえ		・みそラーメン ・牛乳 ・ポテトと肉団子の ケチャップ煮		・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・いもだんご汁	
ごはん・かたくり		ラーメン・フライドポテト・あぶら・バター・さとう		ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・かたくり こいももち	
牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とり・のり		ぶたにく・牛乳・ミートボール		ぶたにく・牛乳	
長ねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ		メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん・ピーマン		キャベツ・ピーマン・長ねぎ・しいたけ	
4		5		6	
小 698 kcal 中 796 kcal		小 608 kcal 中 721 kcal		小 654 kcal 中 780 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ) ・にしんフライ ・ひじきのごまネーズあえ		・ごはん ・牛乳 ・七タスープ ☆星バーグ ・短冊サラダ		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(なめこ、豆腐) ・さば焼き魚 ・大根のそぼろ煮	
ごはん・さとう・マヨネーズ・いりごま・あぶら		ごはん・はるさめ・いりごま		ごはん・さとう・あぶら	
牛乳・なまあげ・みそ・スーパーチキン・ひじき・にしん		牛乳・ハンバーグ・ロースハム		牛乳・とうふ・みそ・さば・ぶたにく	
だいこん・キャベツ・にんじん		長ねぎ・しいたけ・にんじん・キャベツ・きゅうり		なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・きゅうり・にんじん	
8		9		10	
小 657 kcal 中 739 kcal		小 478 kcal 中 546 kcal		小 734 kcal 中 862 kcal	
・わかめごはん ・牛乳 ・豚汁 ・いわしの梅煮 ・白菜かつおあえ		・とりめん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの		・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・さとう		ひやむぎ		ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	
牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・かつお節・わかめ・いわし		とり・く・なると・かつお節・牛乳・ロースハム		とり・く・牛乳・ヨーグルト・チーズ	
にんじん・たまねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・はくさい・キャベツ		長ねぎ・しいたけ・キャベツ・もやし・きゅうり・ホールコーン		にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	
11		12		13	
小 625 kcal 中 759 kcal		小 676 kcal 中 762 kcal		小 625 kcal 中 759 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・鶏肉の朝鮮焼き ・野菜のナムル		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(なめこ、豆腐) ・さば焼き魚 ・大根のそぼろ煮		・ごはん ・牛乳 ・白米と肉団子のスープ ・焼きぎょうざ(小2ケ、中高3ケ) ・キャベツの甘酢あえ	
黒糖スライスパン・バター・さとう・いりごま・ごまあぶら・さとう		ごはん・さとう・あぶら		ごはん・さとう・すりごま	
牛乳・とり・く・ロースハム		牛乳・とうふ・みそ・さば・ぶたにく		牛乳・わかめ・ぎょうざ・ミートボール	
ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし		なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・きゅうり・にんじん		にんじん・はくさい・しいたけ・キャベツ	
15		16		17	
小 648 kcal 中 768 kcal		小 607 kcal 中 677 kcal		小 689 kcal 中 782 kcal	
・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・きなこポテト		・豚骨ラーメン ・牛乳 ・かぼちゃチーズフライ		・ブルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁(きやべつ、わかめ) ・プリン	
ラーメン・あぶら・さとう・フライドポテト		ラーメン・かぼちゃ・あぶら		ごはん・ごまあぶら・さとう・プリン	
ぶたにく・なると・牛乳・きなこ		ぶたにく・なると・牛乳・チーズ		ぶたにく・みそ・牛乳・わかめ	
メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい		メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが		たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・キャベツ	
18		19		20	
小 625 kcal 中 759 kcal		小 670 kcal 中 751 kcal		小 689 kcal 中 782 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ ・焼きぎょうざ(小2ケ、中高3ケ) ・キャベツの甘酢あえ		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(小松菜、油揚げ) ・鮭の香味揚げ ・五目さんぴら		・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜つみれ) ・さばのみそ煮 ・ささみと野菜の梅サラダ	
ごはん・さとう・すりごま		ごはん・天ぷら粉・いりごま・しらたき・あぶら・さとう		ごはん・ごまあぶら・さとう	
牛乳・わかめ・ぎょうざ・ミートボール		牛乳・あぶらあげ・みそ・あおりのり・ぶたにく・さつま揚げ・しゃけ		牛乳・スーパーチキン・さば・のり	
にんじん・はくさい・しいたけ・キャベツ		こまつな・にんじん・ごぼう・たけのこ		長ねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじん・梅びしお	
21		22		23	
小 637 kcal 中 718 kcal		小 607 kcal 中 677 kcal		小 689 kcal 中 782 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜つみれ) ・さばのみそ煮 ・ささみと野菜の梅サラダ		・豚骨ラーメン ・牛乳 ・かぼちゃチーズフライ		・ブルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁(きやべつ、わかめ) ・プリン	
ごはん・ごまあぶら・さとう		ラーメン・かぼちゃ・あぶら		ごはん・ごまあぶら・さとう・プリン	
牛乳・スーパーチキン・さば・のり		ぶたにく・なると・牛乳・チーズ		ぶたにく・みそ・牛乳・わかめ	
長ねぎ・しいたけ・キャベツ・きゅうり・にんじん・梅びしお		メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが		たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・キャベツ	

こまめな
水分補給を忘れず
に！

今月の食材

- ・モッツアレラチーズ
⇒北牛舎
- ・豆腐、椎茸
⇒名寄丘の学園
- ・お米⇒風連町有機
農業倶楽部

7月平均栄養価

	小	中
たん白質	22.7g	28.6g
脂 質	17.7g	21.9g
食塩相当量	2.2g	3.1g

☆は初めての
メニューです！

7月7日は七夕です。この日は願い事を書いた短冊などを飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



Q3 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q4 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



Q1=② Q2=③ Q3=② Q4=①(小麦粉と水、塩などで作る)



2024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			
バーベキュー  Q 直接火で食材をあぶる調理法のことを、何というでしょう？ ① ロースト ② ボイル ③ フライ アメリカ発祥の野外料理です。アメリカでは焼肉を焼くことが多いですが、日本では切り身肉や魚介類、野菜を焼くことが多いです。				さやいんげん  Q さやいんげんは「三度豆」とも呼ばれますが、それはなぜでしょう？ ① さやの先が3度曲がっているから ② 1年に3度ほど収穫できるから ③ 「三度」という場所で生まれたから マメ科の植物で、インゲンマメの若い豆とさやを食べる、夏野菜です。				おなか「食前劇場」 とりすぎると…  塩分のとりすぎに気をつけて、体を大切にしましょう。			
A こたえは① 直火であぶる調理法のことや、オーブンで焼くにする方法を「ロースト」といいます。アメリカ式のバーベキューでは、焼肉をじっくりあぶる「ローストビーフ」などが作られます。バーベキューの起源は、木を組み合わせたグリル台のことで、もともとアメリカ北部のインディアンやカリフォルニア、狩りをした鳥や獣の肉を丸のまま野外で焼いてソースをかけて食べる料理でした。現在は各県各地で、家族や仲間たちと楽しむ野外パーティー料理として親しまれています。 				A こたえは② 成長が早く、1年に3度も収穫できることから、関西地方ではこう呼ばれるようになりました。さやいんげんには、つるが伸びる種類とつるがない種類、両方が混ざった半つるの種があります。また、調理のときに「すじ」を取る手間がありますが、最近はそのすじがない種類が多く売られています。野菜と豆の両方の特徴を持っていることから、「菜豆」とも呼ばれ、β-カロテンやビタミン類、食物繊維のほか、たんぱく質もふくんでおり、サラダや煮物、おひたし、炒め物など、いろいろな料理に合います。旬の時期においしくいただきます。 							
				21		小 881 kcal 中 951 kcal		22		小 747 kcal 中 833 kcal	
今月の食材		8月平均栄養価		・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ		・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(鶏だんご) ・鶏肉のカレー揚げ ・豚肉と大根の煮物		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、わかめ) ・さばのみぞれ煮 ・白菜の磯浸し			
・北あかりコロッケ⇒アウル ・きゃべつ⇒荒谷博文さん(吉野) ・白菜⇒庄司村尾さん(恩根内) ・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		たん白質 23.6g 26.6g 脂 質 19.7g 21.3g 食塩相当量 3.0g 3.5g		ごはん、じゃがいも、さとう ぶたにく、牛乳、ヨーグルト にんじん、たまねぎ、みかん缶、黄桃缶、洋梨缶、りんご缶		ごはん、かたくりこ、こもぎ、こんにやく、あぶら、さとう 牛乳、とり、く、ぶたにく 長ネギ、しいたけ、だいこん、にんじん、さやいんげん		ごはん、さとう 牛乳、わかめ、みそ、かつお節 だいこん、はくさい、キャベツ			
26		小 518 kcal 中 599 kcal		27		小 640 kcal 中 731 kcal		28		小 678 kcal 中 784 kcal	
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ネギ) ・いわしの生姜煮 ・キャベツの甘酢あえ		・しょうゆラーメン ・牛乳 ・北あかりコロッケ		・酢めし五目煮 ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁		・スライSPAN ・牛乳 ・野菜スープ ・春巻き ・中華風サラダ		・ごはん ・牛乳 ・マーボー豆腐 ・野菜もっチーズフライ ・もやしとハムのあえもの			
ごはん、さとう 牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、わかめ 長ネギ、キャベツ		ラーメン、じゃがいも ぶたにく、なると、牛乳 メンマ、長ネギ		ごはん、さとう、しらたき、あぶら、さとう 牛乳、あぶらあげ、みそ、とり、くにびき、さつまあげ だいこん、長ネギ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、しいたけ、さやいんげん		はるさめ、さとう、あぶら 牛乳、ロースハム にんじん、長ネギ、はくさい、ホールコーン、きゅうり、みかん缶		ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら、あぶら 牛乳、とうふ、ぶたにく、赤みそ、ロースハム にんじん、たまねぎ、長ネギ、たけのこ、しいたけ、もやし、きゅうり			

チェック

生活リズムをととのえるために

□毎日、朝ごはんを食べる。

□早起きをして、朝の光を浴びる。

□毎日、ほぼ決まった時間に起きる。

□1日3食を、決まった時間に食べる。

□日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。

□夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。

□寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。

□寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。





2024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											
2	小 652 kcal 中 736 kcal	3	小 646 kcal 中 768 kcal	4	小 606 kcal 中 696 kcal	5	小 696 kcal 中 696 kcal	6	小 645 kcal 中 746 kcal										
・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・いわしの梅煮 ・野菜のナムル		・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子の ケチャップ煮		・中華丼 ・牛乳 ・わかめスープ		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐・長ねぎ） ・豚肉のみそ漬け焼き ・ごぼうサラダ		・ゆかりごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、油揚げ） ・鮭焼き魚 ・肉じゃが											
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら		黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう・あぶら		黄 ごはん・かたくりこ・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ		黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら											
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・いわし		赤 牛乳・とりにく・なると・かつおぶし・肉団子		赤 牛乳・ぶたにく・いわし・えび・ほたて・わかめ		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・だいず・ちくわ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひじき・さけ											
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		緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン		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 ながねぎ・きやべつ・にんじん		緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん											
9	小 606 kcal 中 682 kcal	10	小 557 kcal 中 638 kcal	11	小 621 kcal 中 762 kcal	12	小 737 kcal 中 873 kcal	13	小 618 kcal 中 709 kcal										
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（小松菜、生揚げ） ・肉団子（1人2ケ） ・もやしと枝豆のサラダ		・豚骨ラーメン ・牛乳 ・野菜とコーンの和え物 ・レモンゼリー		・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁（きやべつ、わかめ）		・スライスパン ・牛乳 ・レタススープ ・タラフライ ・ラーメンサラダ		・ごはん ・牛乳 ・マカロニスープ ・ポテトチーズもち ・イタリアン豆腐											
黄 ごはん・さとう		黄 ラーメン・レモンゼリー		黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう		黄 ラーメン・ごま・あぶら・ばんこ		黄 ごはん・さとう・あぶら・かたくりこ・マカロニ											
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ひじき・くだんご		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・みそ		赤 牛乳・ベーコン・ハム・たら		赤 牛乳・ウィンナー・やき豆腐・クリームチーズ											
緑 こまつな・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ		緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・きやべつ		緑 レタス・にんじん・コーン・パセリ・きゅうり・きやべつ		緑 きやべつ・マッシュルーム・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・えだまめ											
16	敬老の日	17	小 644 kcal 中 695 kcal	18	小 684 kcal 中 833 kcal	19	小 674 kcal 中 758 kcal	20	小 623 kcal 中 704 kcal										
		・五目うどん ・牛乳 ・もち米コロッケ ・学給だいふく		・すき焼き丼 ・牛乳 ・いも団子汁		・ごはん ・牛乳 ・根野菜のごま汁 ・ハンバーグのおろしソース ・ほうれん草の和え物		・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・さばのみそ煮 ・切干し大根の油炒め											
9月平均栄養価		黄 うどん・あぶら・ばんこ		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんふん・じゃがいも		黄 ごはん・じゃがいも・ごま		黄 ごはん・あぶら・さとう・みそ											
たん白質 26.8g 29.8g		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・すりみ		赤 牛乳・きゅうり・ちくわ・やき豆腐・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ		赤 牛乳・はんぺん・ぶたにく・きつたまあげ・ひじき・さば											
脂質 19.4g 21.2g		緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ながねぎ		緑 しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・ながねぎ・だいこん		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれんそう・もやし		緑 ながねぎ・しいたけ・切干しだいこん・にんじん											
食塩相当量 2.6g 3.3g																			
23	振替休日	24	小 683 kcal 中 739 kcal	25	小 837 kcal 中 920 kcal	26	小 654 kcal 中 780 kcal	27	小 661 kcal 中 745 kcal										
★ 今月の食材 ★ ・生ラーメン⇒むつみ食堂 ・きやべつ⇒荒谷博文さん（吉野） ・白菜⇒庄司村尾さん（恩根内） ・モッツアレラチーズ、クリームチーズ⇒北牛舎 ・豆腐、椎茸⇒名寄丘の学園 ・牛肉⇒肉のはたの ・お米⇒月連町有機農業倶楽部		・ごまみそラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーと ベーコンのサラダ		・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ		・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンクリームスープ ・タンドリーチキン ・もやしとツナの和え物		・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・ほっけの電田揚げ ・ごまあえ											
黄 ラーメン・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー		黄 パン・ごとう・バター		黄 ごはん・かたくりこ・さとう・あぶら													
赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン		赤 牛乳・とりにく・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ヨーグルト・ツナ		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・ほっけ													
緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・メンマ・ブロッコリー・きやべつ・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・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・もやし・きゅうり		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・きやべつ・こまつな・もやし													
30	小 607 kcal 中 694 kcal																		
・ごはん ・牛乳 ・チンゲン菜と卵のスープ ・鶏肉のピリ辛焼き ・中華風サラダ																			
黄 ごはん・かたくりこ・さとう・ごまあぶら・はるさめ																			
赤 牛乳・たまご・とりにく・ハム																			
緑 チンゲン菜・にんじん・きくらげ・きゅうり・みかん缶																			

お月見を**楽しんでみませんか？**

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなどさまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です

2024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

★ 今月の食材 ★

・じゃがいも、かぼちゃ⇒美深産

・かぼちゃチーズクロック⇒アウル

・きゃべつ⇒荒谷博文さん（吉野）

・白菜⇒庄司村尾さん（恩根内）

・モッソアレラチーズ⇒北牛舎

・豆腐、椎茸⇒名寄丘の学園

・お米⇒風連町有機生産組合

1

上教研のため給食なし

たん白質

26.6g

脂質

19.7g

食塩相当量

2.9g

小

30.1

中

22.0g

小

3.3g

2

小 734 kcal
中 914 kcal

・ハヤシライス

・牛乳

・海藻サラダ

黄 ごはん・じゃがいも・バター

赤 牛乳・ぶたにく

緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きゃべつ

3

小 630 kcal
中 711 kcal

・ごはん

・牛乳

・お吸い物（野菜つみれ）

・さば焼き魚

・ほうれん草の納豆和え

黄 ごはん

赤 牛乳・さば・ひじき・ひきわり納豆・つみれ

緑 なかねぎ・しいたけ・ほうれん草・にんじん・もやし

4

小 754 kcal
中 856 kcal

・ごはん

・牛乳

・みそ汁（玉ねぎ・生揚げ）

・鶏肉のモチ粉揚げ

・豆腐のオイスターソース煮

黄 ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ・もち

赤 牛乳・生揚げ・みそ・ぶたにく・きょうご・うふ・とりこ

緑 たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ

7

小 755 kcal
中 829 kcal

・ごはん

・牛乳

・みそ汁（いも・わかめ）

・とんかつ

・白菜のかつおあえ

黄 ごはん・じゃがいも・こもぎこ・パン・さとう・あぶら

赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・たまご・かつおぶし

緑 はくさい・きゃべつ・にんじん

8

小 632 kcal
中 778 kcal

・スパゲティミートソース

・牛乳

・野菜スープ

黄 スパゲティ・バター

赤 牛乳・ぶたにく・モッソアレラチーズ

緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ながねぎ・はくさい・コーン

9

小 714 kcal
中 888 kcal

・ホイコーロー丼

・牛乳

・中華スープ

黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ

赤 牛乳・ぶたにく

緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・ちんげんさい・にんじん・たけのこ・しいたけ

10

小 693 kcal
中 730 kcal

・スライスパン「フルーツサンド」をつくれるよ

・牛乳

・トマトスープ

・鮭のムニエル

・フルーツのクリーム和え

黄 パン・こもぎこ・あぶら・バター・さとう

赤 牛乳・なまクリーム・鮭

緑 トマト缶・にんじん・たまねぎ・きょうご・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶

11

小 604 kcal
中 679 kcal

・わかめごはん

・牛乳

・けんちん汁

・いわしの生姜煮

・ひじきと大豆の煮物

黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・しらたき・さとう

赤 牛乳・とりにく・なまあげ・大豆・さつまあげ・ひじき・いわし・わかめ

緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・いんげん

14

スポーツの日

スポーツの日

15

小 682 kcal
中 785 kcal

・塩野菜ラーメン

・牛乳

・かぼちゃチーズクロック

黄 ラーメン・あぶら・パンこ

赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ

緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぼちゃ

16

小 657 kcal
中 794 kcal

・ブルコギ丼

・牛乳

・みそ汁（大根・油揚げ）

・梨 姉妹都市福岡県添田町でとれた新高梨です

黄 ごはん・ごまあぶら・さとう

赤 牛乳・ぶたにく・みそ・油揚げ

緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・梨

17

小 623 kcal
中 706 kcal

・ごはん

・牛乳

・みそ汁（小松菜・生揚げ）

・鶏肉の梅パン粉焼き

・白菜のごまあえ

黄 ごはん・パンこ・ごま・さとう

赤 牛乳・とりにく・たまご・なまあげ・みそ

緑 うめ・小松菜・白菜・ちんげんさい・にんじん

18

小 630 kcal
中 722 kcal

・さつまいもごはん

・牛乳

・きのこ汁

・ほっけ焼き魚

・キャベツとコーンのサラダ

黄 ごはん・さつまいも・ごま

赤 牛乳・とうふ・みそ・ほっけ

緑 にんじん・きゃべつ・コーン・まいたけ・たまご・たけのこ・ふなしめじ

21

小 665 kcal
中 748 kcal

・ごはん

・牛乳

・ほうれん草のスープ

・ハンバーグのソースがけ

・もやしのカレー炒め

黄 ごはん・さとう・あぶら

赤 牛乳・ベーコン・ウインナー・ハンバーグ

緑 ほうれん草・にんじん・コーン・パセリ・きゃべつ・もやし

22

小 593 kcal
中 681 kcal

・きつねうどん

・牛乳

・ブロッコリーの
ごまネーズあえ

・ヨーグルト

黄 うどん・マヨネーズ・ごま

赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・かつおぶし・ヨーグルト

緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・ほうれん草・きゃべつ

23

小 624 kcal
中 765 kcal

・マーボー野菜丼

・牛乳

・チンゲン菜のなめ茸あえ

黄 ごはん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・あぶら

赤 牛乳・きょうご・ぶたにく・みそ

緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・ちんげんさい・はくさい・なめたけ

24

小 710 kcal
中 754 kcal

・黒糖スライスパン

・牛乳

・かぼちゃのクリーム煮

・オムレツのソースがけ

・もやしのナムル

黄 パン・さとう・ごまあぶら・ごま・黒糖・バター

赤 牛乳・ハム・たまご・チーズ

緑 たまねぎ・パセリ・もやし・きゅうり・かぼちゃ

25

小 655 kcal
中 750 kcal

・ごはん

・ジョア

・みそ汁（きゃべつ・わかめ）

・ぶりがつ

・鶏肉と大根の煮物

黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう

赤 ジョア・わかめ・みそ・とりにく・ぶりがつ

緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・いんげん

28

小 661 kcal
中 748 kcal

・ごはん

・牛乳

・かきたま汁

・肉しゅうまい（1人2ヶ）

・豚キムチ炒め

黄 ごはん・かたくりこ・ごま・ごまあぶら

赤 牛乳・たまご・とうふ・ぶたにく・しゅうまい

緑 にんじん・みつば・ぶなしめじ・はくさい・キムチ・たまねぎ・にら・きゃべつ・もやし

29

小 631 kcal
中 744 kcal

・みそ野菜ラーメン

・牛乳

・青のりポテト

黄 ラーメン・あぶら・フライドポテト

赤 牛乳・ぶたにく・あおのり

緑 メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれん草

30

小 797 kcal
中 994 kcal

・ボークカレー

・牛乳

・ささみと野菜の梅サラダ

黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・さとう・カレー粉

赤 牛乳・ぶたにく・とりにく

緑 にんじん・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・うめ

31

小 636 kcal
中 714 kcal

・ごはん

・牛乳

・お吸い物（いももち）

・鮭のちゃんちゃん焼き

・のり酢あえ

黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ・じゃがいも

赤 牛乳・みそ・あぶらあげ・鮭

緑 きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ながねぎ・しいたけ・ごま・な・コーン

♡♡♡

Q. ぬりの実と呼ばれている果物はな〜んだ？

ぬりの実

「ぬりの実」は「ぬり」の「ぬり」で「ぬり」の「ぬり」



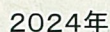
2024年

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											
★ 今月の食材 ★ ・じゃがいも、もち米 ⇒美深産 ・モツツアレラチーズ ⇒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		 11月平均栄養価 <table><tr><td></td><td>小</td><td>中</td></tr><tr><td>たん白質</td><td>26.8g</td><td>30.3g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>19.5g</td><td>21.4g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.8g</td><td>3.3g</td></tr></table>			小	中	たん白質	26.8g	30.3g	脂 質	19.5g	21.4g	食塩相当量	2.8g	3.3g	11月8日は いい歯の日 生涯にわたって口から おいしく食べるためには、 丈夫な歯が必要です。食 後の歯みがきをして、歯 の健康を保ちましょう。 		1 小 676 kcal 中 755 kcal ・ごはん ・牛乳 ・根菜汁 ・豚肉の生姜焼き ・小松菜の磯香あえ 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま 赤 牛乳・とりこ・とうふ・みそ・ぶたにく・のり 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・しょうが・たまねぎ・もやし・小松菜	
	小	中																	
たん白質	26.8g	30.3g																	
脂 質	19.5g	21.4g																	
食塩相当量	2.8g	3.3g																	
4		5 小 645 kcal 中 825 kcal ・しょうゆ野菜ラーメン ・牛乳 ・きなこポテト 黄 ラーメン・あぶら・さとう・ごま・フライドポテト 赤 牛乳・ぶたにく・なると・きなこ 緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ちんげんさい	6 小 689 kcal 中 807 kcal ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いも団子汁 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・でんぶ・ん・じゃがいも 赤 牛乳・とりこ・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ 緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん・だいこん・ながねぎ	7 小 708 kcal 中 761 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・ハンバーグのおろしソース ・スパゲティサラダ 黄 パン・スパゲティ・マヨネーズ・さとう 赤 牛乳・ハム・ハンバーグ 緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶	8 小 602 kcal 中 684 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ・さばのみぞれ煮 ・五目きんぴら 黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・わかめ・みそ・さつまあげ・さば・ぶたにく 緑 たまねぎ・にんじん・ごぼう・さやいんげん・だいこん														
11 小 621 kcal 中 701 kcal ・ごはん ・牛乳 ・春雨スープ ・焼きぎょうざ（小2ケ・中高3ケ） ・野菜のナムル 黄 ごはん・春雨・ごまあぶら・ごま・さとう 赤 牛乳・とりこ・ハム・ぎょうざ 緑 にんじん・しいたけ・ちんげんさい・ほうれんそう・もやし	12 小 658 kcal 中 716 kcal ・カレーうどん ・牛乳 ・野菜とコーンの和えもの 黄 うどん・あぶら・カレーウ 赤 牛乳・ぶたもも・さつまあげ・ハム 緑 まいたけ・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	13 小 637 kcal 中 781 kcal ・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁（小松菜・生揚げ） 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・みそ 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・ごまつな	14 小 640 kcal 中 714 kcal ・ごはん ・牛乳 ・三平汁 ・鶏肉の香味揚げ ・白菜のなめ茸和え 黄 ごはん・じゃがいも・てんぷらご・ごま・あぶら 赤 牛乳・たら・とりこ・あおのり 緑 にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ	15 小 659 kcal 中 759 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ・油揚げ） ・鮭の照り焼き ・さつまいもとひじきの煮物 黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりこ・ひじき・さつまあげ・鮭 緑 きゃべつ・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ															
18 小 588 kcal 中 687 kcal ・ごはん ・マスカットジョア ・みそ汁（いも・玉ねぎ） ・肉団子（1人2ケ） ・大根のそぼろ煮 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら 赤 ジョア・みそ・ぶたにく・肉団子 緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん	19 小 626 kcal 中 711 kcal ・とりめん ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ ・プリン 黄 ひやむぎ・プリン 赤 牛乳・とりこ・なると・ベーコン 緑 なかねぎ・しいたけ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	20 小 660 kcal 中 762 kcal ・ビビンバ丼 ・牛乳 ・わかめスープ 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ 緑 にんじん・もやし・ごまつな・はくさい・ながねぎ・コーン	21 小 700 kcal 中 836 kcal ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・白花生コロッケ ・コールスローサラダ 黄 パン・バター・黒糖・あぶら・パンこ・白花生 赤 牛乳・ハム 緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・きゃべつ・きゅうり	22 小 678 kcal 中 766 kcal ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・さば焼き魚 ・白菜の甘酢和え 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 緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・はくさい															
25 小 731 kcal 中 843 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・いわしの梅煮 ・棒棒鶏サラダ 黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・ちくわ・うずらのたまご・さつまあげ・みそ・ミートボール・とりこ・いわし 緑 だいこん・にんじん・もやし・きゃべつ・きゅうり・うめ	26 小 607 kcal 中 702 kcal ・豚骨ラーメン ・牛乳 ・かぼちゃチーズフライ 黄 ラーメン・あぶら・パンこ 赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ 緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・かぼちゃ	27 小 794 kcal 中 992 kcal ・シーフードカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルト和え 黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレーウ 赤 牛乳・えび・いか・ほたて・ヨーグルト 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶	28 小 630 kcal 中 725 kcal ・五目おこわ ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・鶏肉の塩こうじ焼き ・野菜のごまみそ和え 黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・もちごめ 赤 牛乳・はんぺん・とりこ・みそ 緑 なかねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・もやし	29 小 636 kcal 中 719 kcal ・ごはん ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ ・ほっけの香草焼き ・もやしとハムの和え物 黄 ごはん・こむぎご・パンこ・あぶら 赤 牛乳・たまご・ハム・肉団子・ほっけ 緑 にんじん・はくさい・しいたけ・もやし・きゅうり・パセリ															



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

2

小 690 kcal
中 778 kcal

・ ごはん
・ 牛乳

・ みそスープ
・ 鶏^{とり}のから揚げ^あ
・ 切^き干^ほし大根^{だいこん}の油炒^{あぶらいた}め

3

小 544 kcal
中 636 kcal

・ 五^ご目^{もく}うどん
・ 牛乳

・ ジャーマンポテト

4

小 657 kcal
中 810 kcal

・ 親子^{おやこ}丼
・ 牛乳

・ みそ汁^{みそ}（き^きゃべ^べつ・わ^わかめ）

5

小 651 kcal
中 752 kcal

・ ごはん
・ 牛乳

・ みそ汁^{みそ}（小^こ松^{まつ}菜^{さい}・生^ひ揚^{あげ}げ）
・ 鮭^{さけ}の塩^{しお}焼^やき
・ 肉^{にく}じゃが

6

小 641 kcal
中 738 kcal

・ ごはん
・ 牛乳

・ き^きのこ汁^{じゅう}
・ えびぎょうざ（小^こ2ケ・中^{ちゅう}3ケ）
・ ごぼうサラダ

黄

ごはん・でんぶ^ん・さとう^さ・あぶら

黄

うどん・じゃがいも・バター

黄

ごはん・さとう^さ・あぶら

黄

ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう^さ・あぶら

黄

ごはん・マヨネーズ

赤

牛乳・ぶた^ぶにく・と^とりにく・みそ^み・さつ^さつま^まあげ^{あげ}・ひ^ひじき

赤

牛乳・と^とりにく・あぶら^ああげ^{あげ}・かつ^かとお^おぶ^ぶし^し・ペー^ぺコン

赤

牛乳・と^とりにく・たま^たご^ご・な^なると^と・わ^わかめ^め・み^みそ

赤

牛乳・ぶた^ぶにく・ひ^ひじき^き・な^なま^まあげ^{あげ}・み^みそ^そ・鮭^{さけ}

赤

牛乳・とう^{とう}ふ^ふ・みそ^み・ち^ちく^くわ^わ・え^えび^び・す^すり^りみ

緑

だい^{だい}こん^{こん}・にん^{にん}じん^{じん}・な^ながね^ねぎ^ぎ・切^き干^ほし大根^{だいこん}

緑

にん^{にん}じん^{じん}・だい^{だい}こん^{こん}・しい^{しい}たけ^{たけ}・ご^ごぼ^ぼう^う・な^ながね^ねぎ^ぎ・たま^{たま}ね^ねぎ^ぎ

緑

にん^{にん}じん^{じん}・たま^{たま}ね^ねぎ^ぎ・しい^{しい}たけ^{たけ}・み^みつ^つば^ば・た^たけの^のこ^こ・き^きゃべ^べつ

緑

にん^{にん}じん^{じん}・たま^{たま}ね^ねぎ^ぎ・い^いんげ^ん・こ^こま^まつ^つな^な

緑

な^なめ^めこ^こ・き^きゃべ^べつ^つ・にん^{にん}じん^{じん}・まい^{まい}たけ^{たけ}・た^たも^もぎ^ぎたけ^{たけ}・し^しめ^めじ^じ・ご^ごぼ^ぼう

9

小 631 kcal
中 708 kcal

・ ごはん
・ 牛乳
・ 五^ご目^{もく}汁^{じゅう}
・ さ^さば^ばのみ^みそ^そ煮^に
・ 白^{はく}菜^{さい}のか^かつ^つお^おあ^あえ

10

小 620 kcal
中 702 kcal

・ 塩^{しお}野^や菜^{さい}ラ^らー^るメ^めン
・ 牛乳
・ さ^ささ^さみ^みと^と野^や菜^{さい}の^の
ご^ごま^ま風^{ふう}味^みサ^さラ^らダ
・ い^いち^ちご^ごク^くレ^れー^るプ

11

小 755 kcal
中 932 kcal

・ 牛^{ぎゅう}丼^{どん}
・ 牛乳
・ み^みそ^そ汁^{じゅう}（大^{だい}根^{こん}・油^{あぶら}揚^{あげ}げ）

12

小 687 kcal
中 761 kcal

・ き^こな^あ粉^{こな}揚^{あげ}バ^ぱン
・ 牛乳
・ レ^れタ^たス^すス^すー^ープ
・ ハ^はン^んバ^ぱー^ーグ^ぐのお^おろ^ろし^しロ^ろー^ース
・ も^もや^やし^しの^のカ^かレ^れー^ー炒^やめ^め

13

小 631 kcal
中 730 kcal

・ ごはん
・ 牛乳
・ み^みそ^そ汁^{じゅう}（玉^{たま}ね^ねぎ^ぎ・生^ひ揚^{あげ}げ）
・ ほ^ほっ^つけ^けの塩^{しお}こ^こう^うじ^じ焼^やき
・ 豚^{ぶた}肉^{にく}と大^{だい}根^{こん}の^の煮^に物^{ぶつ}

黄

ごはん・じゃがいも・さとう^さ・み^みそ

黄

ラーメン^{らーめん}・あぶ^あら^ら・ク^くレ^れー^るプ

黄

ごはん・し^しら^らた^たき^き・あぶ^あら^ら・さとう^さ・で^でん^んぶ^ぶん

黄

パン^{ぱん}・さとう^さ・あぶ^あら

黄

ごはん・こんにやく^{こんにやく}・あぶ^あら^ら・さとう^さ

赤

牛乳・な^なま^まあ^あげ^げ・か^かつ^つお^おぶ^ぶし^し・さ^さば

赤

牛乳・ぶた^ぶた^たも^も・な^なると^と・と^とりにく

赤

牛乳・ぎ^ぎゅう^{ゅう}に^にく^く・あぶ^あら^らあ^あげ^げ・み^みそ

赤

牛乳・き^きな^な粉^{こな}・ウ^うイ^いン^んナー^{ナー}・ハ^はン^ん

赤

牛乳・な^なま^まあ^あげ^げ・み^みそ^み・ぶた^ぶた^たにく^{にく}・ほ^ほっ^つけ^け

緑

ご^ごぼ^ぼう^う・にん^{にん}じん^{じん}・しい^{しい}たけ^{たけ}・だい^{だい}こん^{こん}・な^ながね^ねぎ^ぎ・は^はく^くさい^{さい}・き^きゃべ^べつ

緑

メン^{めん}マ^ま・な^ながね^ねぎ^ぎ・も^もや^やし^し・にん^{にん}じん^{じん}・た^たま^まね^ねぎ^ぎ・は^はく^くさい^{さい}・ほう^{ほう}れ^れん^んそ^{そう}・き^きゃべ^べつ^つ・プ^ぷロ^ろッ^っコ^こリー^{りー}・し^しょう^{しょう}が^が

緑

にん^{にん}じん^{じん}・たま^{たま}ね^ねぎ^ぎ・な^ながね^ねぎ^ぎ・ご^ごぼ^ぼう^う・だい^{だい}こん^{こん}

緑

レ^れタ^たス^す・にん^{にん}じん^{じん}・コ^こー^ーン^ん・き^きゃべ^べつ^つ・も^もや^やし^し

緑

た^たま^まね^ねぎ^ぎ・だい^{だい}こん^{こん}・にん^{にん}じん^{じん}・い^いんげ^ん・ん

16

小 582 kcal
中 659 kcal

・ ごはん
・ 牛乳
・ 根^{こん}野^や菜^{さい}の^のご^ごま^ま汁^{じゅう}
・ い^いわ^わし^しの^の生^{しょう}姜^が煮^に
・ も^もや^やし^しの^のナム^なル

17

小 616 kcal
中 705 kcal

・ き^きつ^つね^ねう^うどん^{どん}
・ 牛乳
・ 北^{きた}あ^あか^かり^りコ^こロ^ろッ^っケ^け

18

小 774 kcal
中 965 kcal

・ チ^ちキ^きン^んカ^かレ^れー^ー
・ 牛乳
・ フ^ふル^るー^ーツ^つの^のゼ^ぜリー^{りー}あ^あえ

19

小 599 kcal
中 682 kcal

・ ごはん
・ 牛乳
・ キ^きム^むチ^ちス^すー^ープ
・ ポ^ぽテ^てト^とチ^ちー^ーズ^ずも^もち^ち
・ ほ^ほう^うれ^れん^ん草^{そう}の^の納^{なっ}豆^{とう}あ^あえ

20

小 667 kcal
中 769 kcal

・ わ^わか^かめ^めご^ごは^はん^ん
・ 牛乳
・ お^お吸^すい^い物^{ぶつ}（野^や菜^{さい}つ^つみ^みれ）
・ 鶏^{とり}肉^{にく}の^の照^てり^り焼^やき
・ い^いと^とこ^こ煮^に

黄

ごはん・じゃがいも・ご^ごま^ま・さとう^さ・あぶ^あら

黄

うどん^{うどん}・あぶ^あら^ら・ば^ばん^んこ^こ・あぶ^あら^ら・じゃ^{じゃ}が^がい^いも

黄

ごはん・じゃがいも・あぶ^あら^ら・ゼ^ぜリー^{りー}ル^るウ^う

黄

ごはん・じゃがいも

黄

ごはん・さとう

赤

牛乳・と^とりにく^{にく}・な^なま^まあ^あげ^げ・み^みそ^み・い^いわ^わし

赤

牛乳・ぶた^ぶた^たにく^{にく}・な^なると^と・あぶ^あら^らあ^あげ^げ・

赤

牛乳・と^とりにく^{にく}・モ^もツ^つツ^つア^あレ^れラ^らチ^ちー^ーズ

赤

牛乳・ぶた^ぶた^たにく^{にく}・とう^{とう}ふ^ふ・み^みそ^み・ひ^ひじ^じき^き・納^{なっ}豆^{とう}・チ^ちー^ーズ

赤

牛乳・と^とりにく^{にく}・あ^あず^ずき^き・わ^わか^かめ^め・つ^つみ^みれ

緑

ご^ごぼ^ぼう^う・にん^{にん}じん^{じん}・な^ながね^ねぎ^ぎ・ほう^{ほう}れ^れん^んそ^{そう}・う^う・も^もや^やし^し・し^しょう^{しょう}が^が

緑

な^ながね^ねぎ^ぎ・しい^{しい}たけ^{たけ}・ご^ごぼ^ぼう

緑

にん^{にん}じん^{じん}・たま^{たま}ね^ねぎ^ぎ・み^みか^かん^ん缶^{かん}・お^おう^うとう^{とう}缶^{かん}・りん^{りん}ご^ご缶^{かん}

緑

しい^{しい}たけ^{たけ}・に^にら^ら・は^はく^くさい^{さい}・にん^{にん}じん^{じん}・し^しめ^めじ^じ・ほう^{ほう}れ^れん^んそ^{そう}・も^もや^やし

緑

な^ながね^ねぎ^ぎ・しい^{しい}たけ^{たけ}・か^かぼ^ぼち^ちや

23

小 849 kcal
中 947 kcal

・ ピ^ぴラ^らフ^ふ
・ 牛乳
・ ク^くリ^りー^ーム^むス^すー^ープ
・ ク^くリ^りス^すマ^まス^すケ^けー^ーキ

とう^{とう}じ^じ冬至^{とうじ}に^にゆ^ゆず^ず湯^{とう}と^とか^かぼ^ぼち^ちや



冬至は一年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至にかぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。
(今年の冬至は21日です)



★ 今月の食材 ★

・モツツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎
・北あかりコロッケ⇒アウル
・豆腐、椎茸
⇒名寄町の上学園生産組合
・お米 ⇒ 風連町有機

20日のいとこ煮で使用するあずきは「砂糖とてん菜」の食育の一環としてホクレン様から無償提供いただいたものです。



12月平均栄養価

	小	中
たん白質	25.5g	29.0g
脂 質	20.0g	22.1g
食塩相当量	2.5g	3.0g

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			
						16		17			
1月平均栄養価		へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、みなさんはよくかむことを意識して味わって食べましょう。				小 654 kcal 中 730 kcal		小 587 kcal 中 669 kcal			
たん白質 25.6g 29.0g		脂質 18.9g 20.9g		食塩相当量 2.4g 2.9g		・わかめごはん ・牛乳 ・お吸い物(いももち) ・肉団子(1人2ケ) ・海藻サラダ		・ごはん ・牛乳 ・根菜汁 ・鮭の塩こうじ焼き ・ほうれん草のごまあえ			
黄 ごはん・じゃがいも・てんぷん		赤 牛乳・あぶらあげ・かいそう・肉団子		緑 なかねぎ・しいたけ・きゅうり・きやべつ		黄 ごはん・じゃがいも・さとう		赤 牛乳・とりこ・とうふ・鮭		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ホウレン草・もやし・きやべつ	
20		21		22		23		24			
小 635 kcal 中 711 kcal		小 639 kcal 中 720 kcal		小 600 kcal 中 734 kcal		小 664 kcal 中 747 kcal		小 691 kcal 中 782 kcal			
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根・油揚げ) ・いわしの梅煮 ・もやしと枝豆のサラダ		・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・棒棒鶏サラダ ・給食だいふく		・ブルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁(白菜・なめこ)		・NO.1パン ・牛乳 ・クラムチャウダー ・鶏肉のピリ辛焼き ・野菜のナムル		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(小松菜・生揚げ) ・たらフライ ・五目きんぴら			
黄 ごはん・さとう		黄 ラーメン・あぶら・だいふく		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう		黄 さとう・じゃがいも・バター・あぶら・ごま・パン		黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら・パン			
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ハム・ひじき・いわし		赤 牛乳・ぶたにく・とりこ		赤 牛乳・ぶたにく・みそ		赤 牛乳・あさり・ベーコン・とりこ		赤 牛乳・生揚げ・みそ・ぶたにく・さつまあげ・たら			
緑 だいこん・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・梅		緑 ママ・玉ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ホウレン草・しょうが・きゃべつ・きゅうり		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・はくさい・なめこ		緑 にんじん・たまねぎ・ホウレン草・もやし		緑 小松菜・さやいんげん・ごぼう・にんじん			
27		28		29		30		31			
小 643 kcal 中 735 kcal		小 669 kcal 中 756 kcal		小 730 kcal 中 904 kcal		小 634 kcal 中 743 kcal		小 619 kcal 中 701 kcal			
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ・さばのみぞれ煮 ・大根のそぼろ煮		・天ぷらうどん (野菜かきあげ) ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ		・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ		・ごはん ・ストロベリージョア ・すいとん汁 ・ほっけ焼き魚 ・ひじきのごまネーズ和え		・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・焼き餃子(小2ヶ・中高3ヶ) ・中華風サラダ			
黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 うどん・あぶら・てんぷら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・ルー		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま・こむぎ		黄 ごはん・てんぷん・はるさめ・さとう・ごま油			
赤 牛乳・油揚げ・みそ・ぶたにく・さば		赤 牛乳・とりこ・なると・あぶらあげ・ベーコン		赤 牛乳・ぶたにく・ヨーグルト・モッツアレラチーズ		赤 ジョア・とりこ・ほっけ・ひじき・ぶたにく		赤 牛乳・ハム・ぎょうざ			
緑 チンゲン菜・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん		緑 なかねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・きやべつ・コーン・たまねぎ		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		緑 きやべつ・にんじん・だいこん・ながねぎ・ごま・つな		緑 チンゲンサイ・にんじん・たけのこ・しいたけ・きゅうり・みかん缶			
※太字の献立は給食アンケートでアンコール献立に入ったメニューです。				★ 今月の食材 ★		・豆腐・椎茸 ⇒名寄丘の上学園		・モッツアレラチーズ ⇒北ぎゅう舎			
		・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合									

※太字の献立は給食アンケートでアンコール献立に入ったメニューです。

★ 今月の食材 ★

・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合
・豆腐・椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園
・モッツアレラチーズ ⇒ 北ぎゅう舎

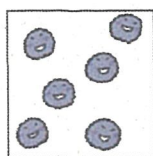
あけましておめでとうございます

今年度も残すところあと3か月となりました。引き続き、安心して安全で魅力ある給食づくりに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお祈ひします。



冬の食中毒

ノロウイルスに注意!



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使ってていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒間以上)加熱する

23日(木) NO.1パン

・あんぱん
・メロンパン
・黒糖スライスパン
・クリームパン
・チョコフラワー
の5種のアンケートで、一番人気があったパンを提供します。お楽しみに☆



2025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															
なぜ、節分に豆をまくの？ 季節の変わり目は体調を崩しやすい人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいれる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。 節分献立 セルフで恵方巻を作ってみよう 2月平均栄養価 <table><tr><th></th><th>小</th><th>中</th></tr><tr><td>たん白質</td><td>26.4g</td><td>30.6g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>20.2g</td><td>22.8g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>3.0g</td><td>3.6g</td></tr></table> ★ 今月の食材 ★ ・もち米⇒ 北はるかもち米生産組合 からいただきました ・モッツアレラチーズ ⇒ 北ぎゅう舎 ⇒ 北ぎゅう舎 ・椎茸⇒ 名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 ・もち粉⇒ 長谷川農園													小	中	たん白質	26.4g	30.6g	脂質	20.2g	22.8g	食塩相当量	3.0g	3.6g
	小	中																					
たん白質	26.4g	30.6g																					
脂質	20.2g	22.8g																					
食塩相当量	3.0g	3.6g																					
3	小 701 kcal 中 837 kcal	4	小 688 kcal 中 851 kcal	5	小 626 kcal 中 742 kcal	6	小 675 kcal 中 728 kcal	7	小 640 kcal 中 706 kcal														
・ ごはん ・ 手巻き用のり ・ 牛乳 ・ お吸い物（鬼かまぼこ） ・ 豚肉の生姜炒め ・ ツナマヨサラダ		・ とりめん ・ 牛乳 ・ ポテトと肉団子のケチャップ煮		・ チャーハン ・ 牛乳 ・ ワントンスープ ・ プリン		・ 黒糖スライスパン ・ 牛乳 ・ 野菜スープ ・ 鮭のムニエル ・ スパゲティサラダ		・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁（白菜・なめこ） ・ さばのカレー竜田揚げ ・ 小松菜の磯香和え															
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ		黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう・あぶら		黄 ごはん・ごまあぶら・ワントン・プリン		黄 パン・黒糖・こむぎ・あぶら・バター・スパゲティ・マヨネーズ・さとう		黄 ごはん・でんぶ・ごま・あぶら															
赤 牛乳・のり・かまぼこ・ぶたにく・ツナ		赤 牛乳・とり・く・なると・肉団子		赤 牛乳・わかめ・とり・く・ぶたひきにく		赤 牛乳・ハム・鮭		赤 牛乳・さば・みそ															
緑 ながねぎ・しいたけ・しょうが・たまねぎ・きゅうり・にんじん		緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン		緑 ながねぎ・にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース		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 もやし・こまつな・はくさい・なめこ															
10	小 633 kcal 中 742 kcal	11		12	小 755 kcal 中 939 kcal	13	小 759 kcal 中 874 kcal	14	小 679 kcal 中 809 kcal														
・ 五目おこわ ・ 牛乳 ・ みそ汁（きゃべつ・わかめ） ・ いわしの生姜煮 ・ 鶏肉と大根の煮物		建国記念の日 		・ ハヤシライス ・ 牛乳 ・ 野菜とコーンの和え物		・ ごはん ・ 牛乳 ・ マーボー豆腐 ・ 春巻き ・ ほうれん草のナムル		・ ごはん ・ 牛乳（ミルクつき） ・ みそおでん ・ ほっけ焼き魚 ・ 清見オレンジ															
黄 ごはん・もち・ごめ・こんにやく・あぶら・さとう		黄 スパゲティ・さとう・あぶら・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・バター・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・でんぶ・ごま・あぶら・こまつ		黄 ごはん・さとう・ミルク															
赤 牛乳・わかめ・みそ・とり・く・いわし		赤 牛乳・ぶたにく・なると・みそ・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・みそ・チーズ		赤 牛乳・やき豆腐・ぶたひきにく・みそ		赤 牛乳・ちくわ・うずらのたまご・みそ・ほっけ・ミートボール・がんもどき															
緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・いんげん・しいたけ		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・ほうれん草・もやし		緑 だいこん・にんじん・オレンジ															
17	小 630 kcal 中 714 kcal	18	小 643 kcal 中 781 kcal	19	小 681 kcal 中 836 kcal	20	小 667 kcal 中 713 kcal	21	小 634 kcal 中 718 kcal														
・ ごはん ・ 牛乳 ・ かぼちゃ団子汁 ・ さばのみそ煮 ・ 白菜のなめ煮和え		・ 和風肉みそスパゲティ ・ 牛乳 ・ 野菜の和え物 ・ ヨーグルト		・ 豚丼 ・ 牛乳 ・ みそ汁（小松菜・生揚げ） ・ さけるチーズ※1		・ きな粉揚げパン ・ 牛乳 ・ レタススープ ・ オムレツソースがけ ・ もやしのカレー炒め		・ ごはん ・ 牛乳 ・ さつまいも汁 ・ 鶏肉の梅パン粉焼き ・ のり酢和え															
黄 ごはん・でんぶ		黄 スパゲティ・さとう・あぶら・ドレッシング		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ		黄 パン・あぶら・さとう		黄 ごはん・さつまいも・こんにやく・パン・さとう															
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さば		赤 牛乳・ぶたひきにく・みそ・ヨーグルト		赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・みそ・チーズ		赤 牛乳・きなこ・ベーコン・ウインナー・オムレツ・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・みそ・とり・く・たまご															
緑 だいこん・ながねぎ・ほうれん草・はくさい・なめこ・かぼちゃ		緑 にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・もやし・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・こまつな		緑 レタス・にんじん・コーン・きゃべつ・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・うめ・こまつな・きゃべつ															
※太字の献立は給食アンケートでアンコール献立に入ったメニューです。																							
19日の「さけるチーズ」※1は北はるか酪農振興協議会から頂きました。																							
26日の「カレー」には美深町肉用牛生産振興会から頂いた牛肉を使用しています。																							
25	小 573 kcal 中 700 kcal	26	小 746 kcal 中 927 kcal	27	小 694 kcal 中 784 kcal	28	小 616 kcal 中 730 kcal																
・ しょうゆ野菜ラーメン ・ 牛乳 ・ ささみと野菜のこま風味サラダ		・ ビーフカレー※2 ・ 牛乳 ・ フルーツ白玉		・ ごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物（はんぺん） ・ 鶏肉のもち粉揚げ ・ ひじきと大豆の煮物		・ ごはん ・ 牛乳 ・ ABCマカロニスープ ・ ハンバーグのおろしソース ・ もやしとコーンのサラダ																	
黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・白玉・ルウ		黄 ごはん・でんぶ・さとう・しらたき・あぶら・もち粉		黄 ごはん・マカロニ・ドレッシング																	
赤 牛乳・ぶたにく・なると・とり・く		赤 牛乳・ぎゅうにく・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・とり・く・はんぺん・大豆・さつまあげ・ひじき		赤 牛乳・ハンバーグ																	
緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ちんげんさい・オムレツ・きゃべつ・ピーマン		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・りんご缶・おうとう缶		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ごぼう・いんげん		緑 きゃべつ・ぶなしめじ・にんじん・もやし・コーン																	

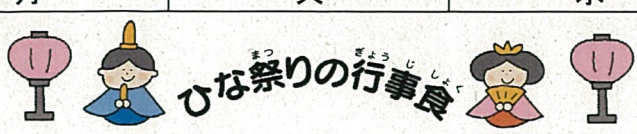


2025年

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	
										★ 今月の食材 ★	
ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。								3月平均栄養価		・モッツアレラチーズ ⇒北牛舎 ・椎茸⇒名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合	