



2018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・ご進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈ひします。

### 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>5</b>	小 713 kcal 中 853 kcal	<b>6</b>	小 711 kcal 中 870 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>酢豚</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・あぶら・でんぶ</li> <li>牛乳・たまご・ぶたにく・ツナ</li> <li>コーン・パセリ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・しいたけ・もやし・きゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (筍ねぎ、生揚げ)</li> <li>ハンバーグおろしソース</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま</li> <li>牛乳・なまあげ・みそ・ハンバーグ・とりササミ・ひじき</li> <li>玉ねぎ・きゃべつ・にんじん</li> </ul>
<b>9</b>	小 694 kcal 中 798 kcal	<b>10</b>	小 522 kcal 中 624 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>さんまのみそ煮</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>野菜とコーンのあえもの</li> <li>清見オレンジ</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>鶏肉の照り焼き</li> <li>イタリアン豆腐</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・さとう</li> <li>牛乳・すりみ・さんま・ぶたにく・がんも</li> <li>長ネギ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラーメン・ドレッシング</li> <li>牛乳・ぶたにく・なると・ハム</li> <li>メンマ・長ネギ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン・清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう</li> <li>牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト</li> <li>にんじん・玉ねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖・パン・さとう・あぶら・でんぶ</li> <li>牛乳・とりにく・ウインナー焼き豆腐・クリームチーズ</li> <li>にんじん・長ネギ・はくさい・コーン・玉ねぎ・しめじ・えだまめ</li> </ul>
<b>12</b>	小 559 kcal 中 681 kcal	<b>13</b>	小 673 kcal 中 784 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>野菜スープ</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>イタリアン豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖・パン・さとう・あぶら・でんぶ</li> <li>牛乳・とりにく・ウインナー焼き豆腐・クリームチーズ</li> <li>にんじん・長ネギ・はくさい・コーン・玉ねぎ・しめじ・えだまめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (きゃべつ、油揚げ)</li> <li>カレイ唐揚げ</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・さとう・ごま</li> <li>牛乳・あぶらあげ・カレイ・ぶたにく・さつあげ</li> <li>きゃべつ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき</li> </ul>
<b>16</b>	小 640 kcal 中 797 kcal	<b>17</b>	小 658 kcal 中 747 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</li> <li>白菜の海苔あえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> <li>チーズドック</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (大根、わかめ)</li> </ul>	<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>鮭の香味揚げ</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・じゃがいも・ぎょうざの皮・ごま・ごまあぶら</li> <li>牛乳・ぶたにく・とうふ・ぶたひきにく・のり</li> <li>にんじん・玉ねぎ・大根・長ネギ・ごぼう・突こんにやく・ホリソ草・はくさい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん・マヨネーズ・ごま・チーズドック</li> <li>牛乳・とりにく・あぶらあげ・なると・チーズ</li> <li>にんじん・長ネギ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・さとう・あぶら</li> <li>牛乳・とりにく・なると・たまご・わかめ・みそ</li> <li>にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・さとう・てんぷら粉・ごま</li> <li>牛乳・あぶらあげ・みそ・鮭・あおのり・ぶたひきにく・がんも</li> <li>はくさい・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん</li> </ul>
<b>19</b>	小 710 kcal 中 822 kcal	<b>20</b>	小 671 kcal 中 779 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (白菜、油揚げ)</li> <li>鮭の香味揚げ</li> <li>大根のそぼろ煮</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>さばの生姜煮</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・さとう・てんぷら粉・ごま</li> <li>牛乳・あぶらあげ・みそ・鮭・あおのり・ぶたひきにく・がんも</li> <li>はくさい・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・ごま</li> <li>牛乳・はんぺん・さば・みそ</li> <li>長ネギ・しいたけ・にんじん・もやし・ほうれん草・きゃべつ</li> </ul>
<b>23</b>	小 715 kcal 中 834 kcal	<b>24</b>	小 562 kcal 中 670 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (きゃべつ、なめこ)</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜のごま風味サラダ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>オムレツのソースかけ</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・さとう・パン粉・でんぶ</li> <li>牛乳・すりみ・みそ・ぎょうちやく・焼き豆腐</li> <li>きゃべつ・なめこ・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラーメン・ごま・ドレッシング</li> <li>牛乳・ぶたにく・とりササミ・ヨーグルト</li> <li>メンマ・長ネギ・にんじん・しいたけ・ほうれん草・きゃべつ・ブロッコリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・じゃがいも・でんぶ・ごま・ごまあぶら</li> <li>牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ</li> <li>にんじん・もやし・こまつな・だいこん・長ネギ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン・バター・さとう・ドレッシング</li> <li>牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・かいそう</li> <li>コーン・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・きゃべつ</li> </ul>
<b>26</b>	小 651 kcal 中 769 kcal	<b>27</b>	小 735 kcal 中 862 kcal
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆、油揚げ)</li> <li>チキン南蛮</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・タルタルソース</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆腐、油揚げ)</li> <li>チキン南蛮</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン・バター・さとう・ドレッシング</li> <li>牛乳・たまご・ベーコン・チーズ・かいそう</li> <li>コーン・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・きゅうり・きゃべつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん・あぶら・でんぶ・さとう・ごま・ごまあぶら・マヨネーズ</li> <li>牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・たまご・ハム</li> <li>長ネギ・ほうれん草・もやし・にんじん</li> </ul>

30 振替休日

### 4月平均栄養価

	小	中
たん白質	27.4g	31.9g
脂質	21.5g	24.4g
食塩相当量	2.9g	3.5g



朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？朝ごはんには眠っていたからだと起す“目覚まし時計”の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

### 朝ごはんを食べるための工夫

- ・寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない
- ・夕食は寝る2時間前までに済ませる
- ・朝起きたら日の光を浴びる ・日中は元気に体を動かす

### ☆☆ 今月の食材 ☆☆

- ・作りみそ — むつみ食堂
- ・モッツアレラ — 北牛舎
- ・お米 — 風連町有機生産組合
- ・豆腐、椎茸 — 名寄町の上学園



2018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				
<b>生活リズムを 整えるには...</b> 朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べ ることが大切です。 	<b>1</b>	小 610 kcal 中 692 kcal	<b>2</b>	小 747 kcal 中 930 kcal	<b>3</b>	憲法記念日  5月平均栄養価 小 中 たん白質 25.8g 30.3g 脂質 20.9g 23.6g 食塩相当量 3.0g 3.7g		<b>4</b>	☆ 今月の食材 ☆ ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モツツアレラチーズ ⇒ チーズ工房羊飼(仁宇布) ・美深産もち米 ⇒ Food831番 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部			
	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	たん白質		黄	みどりの日	
	赤	牛乳・ぶたにく・白大豆・みそ		赤	チキンカレー 牛乳 フルーツのゼリーあえ		赤	脂質		赤	作りみそ ⇒ むつみ食堂	
	緑	メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・ほうれん草		緑	にんじん・たまねぎ・黄桃缶・パイン缶・りんご缶		緑	食塩相当量		緑	美深産もち米 ⇒ Food831番	
<b>7</b>	小 692 kcal 中 844 kcal	<b>8</b>	小 675 kcal 中 816 kcal	<b>9</b>	小 624 kcal 中 786 kcal	<b>10</b>	小 647 kcal 中 817 kcal	<b>11</b>	小 646 kcal 中 804 kcal			
黄	ごはん・牛乳・みそ汁(豆腐、なめこ)・鶏の唐揚げ甘酢あん・ごぼうサラダ		黄	スパゲティミートソース・牛乳・卵とコーンのスープ		黄	中華丼・牛乳・竹輪のあえもの		黄	黒糖スライスパン・牛乳・クリームスープ・ハンバーグのソースがけ・もやしのカレー炒め		
赤	ごはん・でんぶ・マヨネーズ・あぶら・さとう・ごま		赤	スパゲティ・バター		赤	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ・ごま		赤	パン・黒糖・じゃがいも・あぶら・さとう		
緑	牛乳・とうふ・みそ・とりにく・ちくわ		緑	牛乳・ぶたひきにく・モツツアレラチーズ・たまご		緑	牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・ちくわ		緑	牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひじき・さば		
黄	なめこ・ごぼう・きゃべつ・にんじん		黄	たまねぎ・にんじん・まいたけ・コーン・パセリ		黄	しいたけ・たけのこ・人参・白菜・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・もやし・キャベツ		黄	だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき		
<b>14</b>	小 667 kcal 中 860 kcal	<b>15</b>	小 602 kcal 中 716 kcal	<b>16</b>	小 652 kcal 中 818 kcal	<b>17</b>	小 582 kcal 中 710 kcal	<b>18</b>	小 669 kcal 中 868 kcal			
黄	ごはん・牛乳・マーボー豆腐・えびぎょうざ(小2、中高3ケ)・白菜のかつおあえ		黄	塩ラーメン・牛乳・ブロッコリーのごまネーズあえ・苺ヨーグルト		黄	五目おこわ・牛乳・お吸い物(いかボール)・さばのみそ煮・もやしとツナのあえもの		黄	ごはん・牛乳・みそ汁(玉ねぎ、わかめ)・骨ごとカレイ唐揚げ・牛肉と大根の煮物		
赤	ごはん・さとう・ごまあぶら・でんぶ・ぎょうざの皮		赤	ラーメン・マヨネーズ・ごま		赤	おこわ・あぶら・さとう		赤	ごはん・あぶら・さとう		
緑	牛乳・焼き豆腐・ぶたひきにく・えび・すりみ・みそ		緑	牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ヨーグルト		緑	牛乳・いか・すりみ・とりにく・さば・ツナ		緑	牛乳・わかめ・みそ・カレイ・きゅうりにく・すりみ		
黄	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		黄	メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・にんじん・きゃべつ		黄	ながねぎ・しいたけ・にんじん・もやし・きゅうり		黄	たまねぎ・だいこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん		
<b>21</b>	小 664 kcal 中 816 kcal	<b>22</b>	小 638 kcal 中 729 kcal	<b>23</b>	小 705 kcal 中 889 kcal	<b>24</b>	小 593 kcal 中 744 kcal	<b>25</b>	小 649 kcal 中 754 kcal			
黄	ごはん・牛乳・さつまいも汁・いわしの梅煮・中華風サラダ		黄	カレーうどん・牛乳・お好み焼き風(お好み焼きのタレ)		黄	プルコギ丼・牛乳・チンゲン菜と卵のスープ		黄	ごはん・牛乳・みそ汁(きゃべつ、生揚げ)・さんまの生姜煮・切り干し大根の油炒め		
赤	ごはん・さつまいも・はるさめ・さとう・あぶら		赤	うどん・ルウ・小麦粉		赤	ごはん・ごまあぶら・でんぶ・さとう		赤	パン・じゃがいも・バター・ごま		
緑	牛乳・ぶたにく・とうふ・いわし・ハム・たまご・みそ		緑	牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・えび・あおのり		緑	牛乳・ぎゅうにく・たまご		緑	牛乳・にくだんご・ベーコン・チーズ		
黄	にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・突こんにゃく・きゅうり		黄	たまねぎ・にんじん・まいたけ・ながねぎ・きゃべつ		黄	たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・チンゲン菜・たけのこ・しいたけ		黄	にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・パセリ		
<b>28</b>	小 614 kcal 中 708 kcal	<b>29</b>	小 607 kcal 中 710 kcal	<b>30</b>	小 784 kcal 中 944 kcal	<b>31</b>	小 603 kcal 中 709 kcal					
黄	ごはん・牛乳・お吸い物(はんぺん)・鶏肉のみそ焼き・ひじきと枝豆のサラダ		黄	醤油ラーメン・牛乳・野菜のナムル・みかんクレープ		黄	ごはん・牛乳・みそ汁(大根、生揚げ)・鮭焼き魚・豚キムチ炒め					
赤	ごはん・さとう・ごま・ごまあぶら・ドレッシング		赤	ラーメン・さとう・ごま・ごまあぶら		赤	パン・じゃがいも・ごま					
緑	牛乳・はんぺん・とりにく・みそ・ハム・ひじき		緑	牛乳・ぶたにく・なると・ハム		緑	牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・鮭					
黄	ながねぎ・しいたけ・もやし・にんじん・ごぼう・えだまめ		黄	メンマ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん		黄	だいこん・はくさい・たまねぎ・にんじん・ら・きゃべつ・もやし					



2018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>「食育」は生きる上での基本です!</b></p> <p>日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。</p> <p>学校での「食育」は子どもたちが健全な食生活を送ることができるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、給食時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。</p>				<p>★★今月の献立★★</p> <p>くじらカツ(1日)</p> <p>昭和の定番であったくじらメニューを現代風にやわらかくカツにしました。</p> <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>29.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.5g</td> <td>24.8g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.5g</td> </tr> </table>					小	中	たん白質	25.7g	29.6g	脂質	21.5g	24.8g	食塩相当量	2.9g	3.5g	<p>☆☆今月の食材☆☆</p> <p>・作りみそ、生ラーメン</p> <p>⇒むつみ食堂</p> <p>・グリーンアスパラ⇒美深産</p> <p>・男爵コロッケ⇒道の駅びふか</p> <p>・モッツアレチーズ⇒北牛舎</p> <p>・豆腐、椎茸⇒名寄丘の学園</p> <p>・お米⇒風連町有機生産組合</p>				<p>1</p> <p>小 671 kcal</p> <p>中 767 kcal</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・根野菜のごま汁</p> <p>・くじらカツ</p> <p>・野菜とコーンのあえもの</p> <p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・パン粉・ごま</p> <p>赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・くじら・ツナ・みそ</p> <p>緑 ごぼう・にんじん・ながねぎ・突こんにやく・もやし・きゅうり</p>	
	小	中																									
たん白質	25.7g	29.6g																									
脂質	21.5g	24.8g																									
食塩相当量	2.9g	3.5g																									
4	小 650 kcal 中 800 kcal	5	小 650 kcal 中 747 kcal	6	小 651 kcal 中 814 kcal	7	小 691 kcal 中 806 kcal	8	小 642 kcal 中 753 kcal																		
<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(豆腐、油揚げ)</p> <p>・きんぴら肉団子(1人2こ)</p> <p>・ひじきのごまネーズあえ</p> <p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・マヨネーズ</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・にくだんご・さしみ・ひじき・みそ</p> <p>緑 ながねぎ・ごぼう・にんじん・きゃべつ</p>		<p>・豚骨ラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・男爵コロッケ</p> <p>黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら・パン粉</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく</p> <p>緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・しいたけ</p>		<p>・親子丼</p> <p>・牛乳</p> <p>・白菜のなめ茸あえ</p> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・のり</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ホレシ草・はくさい・なめ茸</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・いもだんご汁</p> <p>・えびしゅうまい(小2、中高3ヶ)</p> <p>・牛肉とアスパラのソース炒め</p> <p>黄 ごはん・じゃがいも・でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・すりみ・みそ・えび・きゅうり・く・あぶらあげ</p> <p>緑 ながねぎ・アスパラ・にんじん・たまねぎ・だいこん</p>		<p>・わかめごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・お吸い物(野菜ボール)</p> <p>・鶏肉の朝鮮焼き</p> <p>・野菜のごまみそあえ</p> <p>黄 ごはん・さとう・ごま・ごまあぶら・マヨネーズ</p> <p>赤 牛乳・わかめ・すりみ・とりにく</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・もやし・きゃべつ・ほうれん草</p>																			
11	小 689 kcal 中 801 kcal	12	小 675 kcal 中 765 kcal	13	小 670 kcal 中 830 kcal	14	小 611 kcal 中 747 kcal	15	小 644 kcal 中 738 kcal																		
<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(きゃべつ、生揚げ)</p> <p>・さんまの生姜煮</p> <p>・豚肉と大根の煮物</p> <p>黄 ごはん・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・さんま・ぶたにく・さつまあげ</p> <p>緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん</p>		<p>・きつねうどん</p> <p>・牛乳</p> <p>・ポテトと肉団子のケチャップ煮</p> <p>黄 うどん・じゃがいも・あぶら・さとう・バター</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・にくだんご</p> <p>緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ピーマン・たまねぎ</p>		<p>・ポークカレー</p> <p>・牛乳</p> <p>・アスパラ入り海藻サラダ</p> <p>黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・ルウ</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・モッツアレチーズ・脱脂粉乳・かいそう</p> <p>緑 にんじん・玉ねぎ・アスパラ・きゃべつ</p>		<p>・黒糖スライスパン</p> <p>・牛乳</p> <p>・野菜スープ</p> <p>・タンドリーチキン</p> <p>・ラーメンサラダ</p> <p>黄 黒糖パン・ラーメン・ごま・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・とりにく・ハム・ヨーグルト</p> <p>緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・きゃべつ</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(白菜、油揚げ)</p> <p>・ホッケフライ</p> <p>・野菜のナムル</p> <p>黄 ごはん・あぶら・パン粉・さとう・ごま・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ホッケ・ハム</p> <p>緑 はくさい・ほうれん草・もやし・にんじん</p>																			
18	小 661 kcal 中 764 kcal	19	小 736 kcal 中 885 kcal	20	小 652 kcal 中 917 kcal	21	小 673 kcal 中 814 kcal	22	小 664 kcal 中 857 kcal																		
<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・豚汁</p> <p>・さんまの梅煮</p> <p>・白菜の海苔あえ</p> <p>黄 ごはん・じゃがいも・ごま・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さんま・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・ホレシ草・はくさい</p>		<p>・クリームスパゲティ</p> <p>・野菜ジュース</p> <p>・青のりポテト</p> <p>黄 スパゲティ・バター・じゃがいも・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ウインナーえび・いか・あおのり</p> <p>緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ</p>		<p>・すき焼き丼</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(大根、わかめ)</p> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぎゅうにく・やきちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・笹たけのこ・しいたけ・しらたき・だいこん</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>・さつまいもとひじきの煮物</p> <p>黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・とりにく・ひじき・がんも</p> <p>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</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(豆腐、なめこ)</p> <p>・ハンバーグのおろしソース</p> <p>・ごぼうサラダ</p> <p>黄 ごはん・マヨネーズ・ごま</p> <p>赤 牛乳・とうふ・みそ・ハンバーグ・やきちくわ</p> <p>緑 なめこ・ごぼう・きゃべつ・にんじん</p>																			
25	小 610 kcal 中 780 kcal	26	小 612 kcal 中 723 kcal	27	小 759 kcal 中 948 kcal	28	小 673 kcal 中 812 kcal	29	小 713 kcal 中 830 kcal																		
<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)</p> <p>・揚げようざ(小2、中高3ヶ)</p> <p>・中華風サラダ</p> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・はるさめ・ぎょうざの皮</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ひきにく・ハム・たまご</p> <p>緑 たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶</p>		<p>・塩野菜ラーメン</p> <p>・牛乳</p> <p>・ササミと野菜のごま風味サラダ</p> <p>・プリン</p> <p>黄 ラーメン・あぶら・ごま・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりささみ</p> <p>緑 メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・ホレシ草・キャブ・ブロッコリー</p>		<p>・チキンカレー</p> <p>・牛乳</p> <p>・フルーツサラダ</p> <p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・生クリーム・さとう</p> <p>赤 牛乳・とりにく・モッツアレチーズ・脱脂粉乳・ヨーグルト</p> <p>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</p>		<p>・バターパン</p> <p>・牛乳</p> <p>・コーンポタージュ</p> <p>・鶏のから揚げ</p> <p>・もやしとツナのあえもの</p> <p>黄 パン・バター・あぶら</p> <p>赤 牛乳・とりにく・ツナ</p> <p>緑 コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり</p>		<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁(大根、舞茸)</p> <p>・オムレツのソースがけ</p> <p>・豆腐のオイスターソース煮</p> <p>黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・たまご・ぎゅうにく・焼きどうふ・みそ</p> <p>緑 だいこん・まいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ</p>																			



2018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			
<b>2</b>	小 637 kcal 中 781 kcal	<b>3</b>	小 641 kcal 中 797 kcal	<b>4</b>	小 666 kcal 中 837 kcal	<b>5</b>	小 679 kcal 中 794 kcal	<b>6</b>	小 631 kcal 中 723 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>竹輪の2色揚げ</li> <li>白菜のごまあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>焼きぎょうざ</li> <li>ハスカップゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー野菜丼</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>さんまのみそ煮</li> <li>高野豆腐と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</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>ひじきと枝豆のサラダ</li> </ul>			
黄	ごはん・じゃがいも・小麦粉・でんぷん・ごま・さとう・あぶら	黄	ラーメン・あぶら・ぎょうざの皮	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	ごはん・さとう・あぶら・パン粉・ドレッシング
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ちくわ・あおのり・たまご	赤	牛乳・ぶたにく	赤	牛乳・ぶたひきにく・焼き豆腐・みそ・たまご	赤	牛乳・はんぺん・さんま・みそ・とりにく・高野豆腐	赤	牛乳・ハム・ひじき・みそ・すりみ		
緑	人参・玉ねぎ・長ねぎ・突こんにやく・大根・ごぼう・白菜・チゲン菜・もやし	緑	メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・ほうれん草	緑	にんじん・玉ねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・ホールコーン・パセリ	緑	ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん	緑	だいこん・なめこ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ		
<b>9</b>	小 643 kcal 中 798 kcal	<b>10</b>	小 629 kcal 中 715 kcal	<b>11</b>	小 749 kcal 中 945 kcal	<b>12</b>	小 644 kcal 中 743 kcal	<b>13</b>	小 633 kcal 中 765 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>さばのみぞれ煮</li> <li>肉じゃが</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>天ぷらうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのわかかマヨあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフカレー</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>野菜スープ</li> <li>鶏肉の塩焼き</li> <li>スパゲティサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ねぎ)</li> <li>鮭の香味揚げ</li> <li>きやべつと竹輪のあえもの</li> </ul>			
黄	ごはん・じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	黄	うどん・あぶら・マヨネーズ・ごま・てんぷら粉	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	黄	パン・スパゲティ・マヨネーズ・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごま・てんぷら粉		
赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・さば・ぶたにく・ひじき	赤	牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ	赤	牛乳・ぎゅうにく・モツツアラチーズ・ヨーグルト・脱脂粉乳	赤	牛乳・とりにく・ハム・たまご	赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・鮭・あおのり・ちくわ		
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・ごぼう・たまねぎ・にんじん・しゆんぎく・ブロッコリー	緑	にんじん・玉ねぎ・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・コーン・きゅうり・みかん缶	緑	長ねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・きやべつ		
<b>16</b>	海の日	<b>17</b>	小 599 kcal 中 705 kcal	<b>18</b>	小 658 kcal 中 818 kcal	<b>19</b>	小 669 kcal 中 758 kcal	<b>20</b>	小 648 kcal 中 761 kcal		
<p>7月平均栄養価</p> <p>たん白質 26.1g 30.2g</p> <p>脂質 19.9g 22.4g</p> <p>食塩相当量 2.9g 3.4g</p>		<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>ヨーグルト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>酢めし</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> <li>五目煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、豆腐)</li> <li>鶏肉の甘酢あん</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、生揚げ)</li> <li>さば焼き魚</li> <li>五目きんぴら</li> </ul>			
黄	ラーメン・あぶら	黄	ラーメン・あぶら	黄	ごはん・じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん・ごま	黄	ごはん・あぶら・さとう・ごま		
赤	牛乳・ぶたにく・なると・ウインナー・ヨーグルト	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ウインナー・ヨーグルト	赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ	赤	牛乳・とうふ・とりにく・ハム・みそ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・さば・ぶたにく・さつまあげ		
緑	メンマ・ながねぎ・きやべつ・にんじん・もやし	緑	メンマ・ながねぎ・きやべつ・にんじん・もやし	緑	だいこん・ながねぎ・にんじん・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん	緑	たまねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん	緑	だいこん・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき		
<b>23</b>	小 673 kcal 中 833 kcal	<b>24</b>	小 573 kcal 中 653 kcal	<b>25</b>	小 673 kcal 中 776 kcal	<b>26</b>	小 730 kcal 中 911 kcal	<p>夏本番！ こまめな水分補給を</p> <p>★今月の食材★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ・・・むつみ食堂</li> <li>モツツアラチーズ・・・北牛舎</li> <li>お米・・・風連町有機農業倶楽部</li> <li>豆腐、椎茸・・・名寄丘の上学園</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>春巻き</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>豆腐ハンバーグの野菜あんかけ</li> <li>ミニフィッシュ</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>いわしの梅煮</li> <li>筑前煮</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・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・はるさめ・春巻きの皮	黄	ひやむぎ・あぶら・さとう・アーモンド	黄	ごはん・あぶら・さとう・さつまいも	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら				
赤	牛乳・とりにく・なまあげ・ハム・たまご	赤	牛乳・とりにく・なると・とうふ・小魚	赤	牛乳・わかめ・みそ・いわし・とりにく・さつまあげ・高野豆腐	赤	牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モツツアラチーズ				
緑	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・きゅうり・突こんにやく	緑	ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・えのき茸	緑	はくさい・ごぼう・にんじん・たけのこ・しいたけ・こんにやく	緑	たまねぎ・にんじん・みかん缶・パイン缶・りんご缶				

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



★今月の食材★

- 作りみそ・・・むつみ食堂
- モツツアラチーズ・・・北牛舎
- お米・・・風連町有機農業倶楽部
- 豆腐、椎茸・・・名寄丘の上学園



2018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>習慣にしましょう</p>	21	小 696 kcal 中 854 kcal	22	小 719 kcal 中 879 kcal	23	小 530 kcal 中 628 kcal	24	小 675 kcal 中 822 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>ハンバーグおろしソース</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夏野菜カレー</li> <li>牛乳</li> <li>メロン</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>海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆腐、なめこ)</li> <li>さんまの梅煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>						
	黄	ごはん・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ	黄	パン・黒砂糖・でんぷん	黄	ごはん・あぶら・さとう			
	赤	牛乳・なまあげ・みそ・牛肉・ぶた肉・卵・ちくわ	赤	牛乳・ぶた肉・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ	赤	牛乳・とり・く・かいそう	赤	牛乳・とうふ・みそ・さんま・ぶたにく・がんも			
緑	はくさい・たまねぎ・ごぼう・きゃべつ・にんじん	緑	にんじん・たまねぎ・なすび・ピーマン・メロン	緑	にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・きゃべつ	緑	なめこ・だいこん・にんじん・さやいんげん・こんにやく				
27	小 665 kcal 中 776 kcal	28	小 655 kcal 中 752 kcal	29	小 720 kcal 中 911 kcal	30	小 679 kcal 中 868 kcal	31	小 658 kcal 中 766 kcal		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物 (はんぺん)</li> <li>さばのみそ煮</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>オムレツのソースがけ</li> <li>苺ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</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、油揚げ)</li> <li>えびぎょうざ (が2、中篇3ヶ)</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>豚汁</li> <li>カレーから揚げ</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>						
黄	ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま	黄	ラーメン・さとう	黄	ごはん・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・さつまいも・あぶら・さとう・ぎょうざの皮	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ドレッシング		
赤	牛乳・はんぺん・さば・みそ・ささみ・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・たまご・ベーコン・チーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・きゅうり・く・みそ・たまご	赤	牛乳・わかめ・あぶらあげ・みそ・えび・とり・く・さつまいも・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・ツナ		
緑	ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・にんじん	緑	メンマ・ながねぎ・にんじん・しいたけ	緑	たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・コーン・パセリ	緑	だいこん・にんじん・突こんにやく・さやいんげん	緑	にんじん・玉ねぎ・大根・ながねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり		

## なつの食べ物 漢字クイズ

夏においしい食べ物を、口の中に漢字で書いてみましょう。  
バラバラになった漢字カードがヒントです。

①

②

③

④

⑤

⑥

⑧

「瓜」という漢字が3つもあるね!

⑨

### ☆☆☆今月の食材☆☆☆

- ・メロン → 美深産
- ・作りみそ → むつみ食堂
- ・モッツアレラチーズ → きた牛舎
- ・白菜、キャブ → 鈴木農場 (西里)
- ・豆腐、椎茸 → 名寄丘の上学園
- ・お米 → 風連町有機生産組合

### 8月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.4g	30.7g
脂質	21.4g	24.4g
食塩相当量	2.8g	3.3g

### 食のことわざ

**瓜二つ**(うりふたつ)  
顔、形などが、見分けがつかないくらい煮ていること。  
瓜(きゅうりなど)を縦二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれている。

すいか

⑦

南 海 瓜 鰯 太  
魚 刀 胡 桃 西  
瓜 豆 鮎 枝 胆 瓜

こたえ

- ①枝豆 ②鮎 ③胡瓜 ④鰯 ⑤南瓜 ⑥桃 ⑦西瓜 ⑧海胆 ⑨太刀魚

2学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか?これからは、早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。



2018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			
<b>3</b>	小 698 kcal 中 853 kcal	<b>4</b>	小 675 kcal 中 778 kcal	<b>5</b>	小 738 kcal 中 928 kcal	<b>6</b>	小 678 kcal 中 828 kcal	<b>7</b>	小 612 kcal 中 701 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いもだんご汁</li> <li>さんまのおかか煮</li> <li>五目さんぴら</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜 ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃコロッケ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、わかめ)</li> <li>ハンバーグのソースがけ</li> <li>切り干し大根の油炒め</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>ササミチーズフライ</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>			
黄	ごはん・じゃがいも・でんぶん・ごま・あぶら・さとう	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・さとう	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	ごはん・あぶら・パン粉・ごま・ごまあぶら・さとう		
赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・ぶたにく・さつまあげ	赤	牛乳・ぶたにく	赤	牛乳・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳わかめ・みそ・ハンバーグ・牛肉・さつまあげ・ひじき	赤	牛乳・はんぺん・ささみ・チーズ・火腿		
緑	だいこん・ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき	緑	塩メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・ほうれん草・かぼちゃ	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	はくさい・切り干し大根・にんじん	緑	長ねぎ・しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・ゆかり		
<b>10</b>	小 647 kcal 中 799 kcal	<b>11</b>	小 715 kcal 中 873 kcal	<b>12</b>	小 606 kcal 中 757 kcal	<b>13</b>	小 621 kcal 中 801 kcal	<b>14</b>	小 714 kcal 中 884 kcal		
<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>さばのみぞれ煮</li> <li>肉じゃが</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツポンチ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>ほうれん草とコーンのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</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>みそ汁(白菜、なめこ)</li> <li>春巻き</li> <li>豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>			
黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	黄	スパゲティ・バター	黄	ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・ごまあぶら	黄	パン・ラーメン・さとう・ごま・ごまあぶら・ドレッシング	黄	はくさい・ごむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう		
赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・さば・ぶたにく・ひじき	赤	牛乳・ぶたひじき・粉チーズ	赤	牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずら卵・ツナ	赤	牛乳・わかめ・とりにく・火腿	赤	牛乳・みそ・ぎゅうじく・焼き豆腐		
緑	だいこん・ながねぎ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき	緑	たまねぎ・にんじん・まいたけ・みかん缶・りんご缶・洋梨缶	緑	しいたけ・たけのこ・にんじん・白菜・ピーマン・ほうれん草・もやし・コーン	緑	たまねぎ・わかめ・コーン・きゅうり・にんじん・きゃべつ	緑	はくさい・なめこ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		
<b>17</b>	敬老の日	<b>18</b>	小 580 kcal 中 671 kcal	<b>19</b>	小 694 kcal 中 858 kcal	<b>20</b>	小 684 kcal 中 832 kcal	<b>21</b>	小 695 kcal 中 741 kcal		
<p>楽しい会食</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ササミと野菜のごま風味サラダ</li> <li>グレーゼリー</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>牛乳</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(いかボール)</li> <li>鮭の香味揚げ</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(玉ねぎ、卵)</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>			
黄	ラーメン・ごま・ドレッシング	黄	ラーメン・ごま・ドレッシング	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ	黄	ごはん・さとう・あぶら・ごま・マヨネーズ	黄	ごはん・あぶら・さとう		
赤	牛乳・ぶたひじき・なると・ささみ	赤	牛乳・ぶたひじき・なると・ささみ	赤	牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・かいそう	赤	牛乳・いか・すりみ・さけ・あおりのみそ	赤	牛乳・たまご・みそ・いわし・ぶたひじき・がんも		
緑	塩メンマ・長ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー	緑	塩メンマ・長ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー	緑	にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きゃべつ	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	緑	たまねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん		
<b>24</b>	秋分の日	<b>25</b>	小 661 kcal 中 765 kcal	<b>26</b>	小 776 kcal 中 964 kcal	<b>27</b>	小 654 kcal 中 817 kcal	<b>28</b>	小 634 kcal 中 768 kcal		
<p>十五夜</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>白菜のなめ苺あえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビビンバ</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、油揚げ)</li> <li>みかんクレープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>きなこ揚げパン</li> <li>牛乳</li> <li>クリームスープ</li> <li>ごまダレ肉団子(ひじき、半割3ヶ)</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(きゃべつ、生揚げ)</li> <li>鶏肉の甘酢あん</li> <li>ひじきと枝豆のサラダ</li> </ul>			
黄	ごはん・じゃがいも・パン粉・あぶら	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら	黄	ごはん・あぶら・ごまあぶら	黄	ごはん・あぶら・グラニュー糖・じゃがいも	黄	ごはん・あぶら・さとう・でんぶん・ドレッシング		
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・すりみ・のり	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・すりみ・のり	赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・たまご	赤	牛乳・きな粉・にくだんご・ウインナー	赤	牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・火腿・ひじき		
緑	人参・玉ねぎ・長ねぎ・大根・ごぼう・突こんにゃく・ホリソ草・白菜・なめ苺	緑	人参・玉ねぎ・長ねぎ・大根・ごぼう・突こんにゃく・ホリソ草・白菜・なめ苺	緑	にんじん・もやし・こまつな・ながねぎ	緑	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・にんじん・コーン・きゃべつ・もやし	緑	きゃべつ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ		

## 生活リズムを整えましょう

2学期が始まって2週間がたちました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。

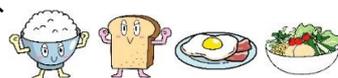
これは、生活のリズムの乱れや、夏の疲れが原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



9月平均栄養価		
	小	中
たん白質	26.1g	30.6g
脂質	21.3g	24.1g
食塩相当量	2.9g	3.4g

## ★今月の食材★

- ・作りみそ・・・むつみ食堂
- ・モッツアレラチーズ・・・北牛舎
- ・じゃがいも・・・荒谷さん(吉野)
- ・白菜、キャベツ・・・鈴木農場(西里)
- ・かぼちゃコロッケ・・・道の駅びふか
- ・豆腐、椎茸・・・名寄丘の上学園
- ・お米・・・風連町有機生産組合





2018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											
1	小	682	kcal	2	研究会	3	小	706	kcal	4	小	639	kcal	5	小	642	kcal		
	中	793	kcal				中	881	kcal		中	731	kcal		中	736	kcal		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>根菜汁</li> <li>さんま焼き魚</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>		 <p>★10日の「梨」は、美深町の姉妹都市である福岡県添田町で採れた新高梨（にいたかなし）です。味覚、風味、大きさがNO.1だそうです。</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>シーフードカレー</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>お吸い物（はんぺん）</li> <li>ササミチーズフライ</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁（豆腐、長ねぎ）</li> <li>さばの生姜煮</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>								
黄	ごはん・ごま・ごまあぶら		黄	ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら		黄	ごはん・あぶら・春雨・さとう・ごまあぶら		黄	ごはん・さとう・ドレッシング		黄	ごはん・さとう・ドレッシング						
赤	牛乳・なまあげ・みそ・さんま・ぶたにく		赤	牛乳・えび・いか・あさり・モツアレアチーズ・脱脂粉乳		赤	牛乳・はんぺん・ささみ・チーズ・ハム・たまご		赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・さば・ツナ		赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・さば・ツナ						
緑	ごぼう・かぼちゃ・大根・長ねぎ・はくさい・玉ねぎ・にんじん・にら・きゃべつ		緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶		緑	長ねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑	長ねぎ・もやし・きゅうり・ゆかり		緑	長ねぎ・もやし・きゅうり・ゆかり						
8	8 体育の日		9	小	626	kcal	10	小	650	kcal	11	小	641	kcal	12	小	700	kcal	
				中	738	kcal		中	767	kcal		中	766	kcal		中	805	kcal	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>みそラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> <li>プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ホイコーロー丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁（玉ねぎ、舞茸）</li> <li>梨</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>オムレツのソースかけ</li> <li>ポテトのチーズ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁（白菜、なめこ）</li> <li>ぶりカツ</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul>									
黄	ラーメン・マヨネーズ・ごま		黄	ラーメン・マヨネーズ・ごま		黄	ごはん・さとう・あぶら・でんぶ		黄	黒糖パン・じゃがいも・さとう・バター		黄	ごはん・さとう・あぶら・パン粉						
赤	牛乳・ぶたにく		赤	牛乳・ぶたにく		赤	牛乳・ぶたにく・みそ		赤	牛乳・たまご・ベーコン・チーズ		赤	牛乳・ぶり・みそ・ぎゅうりく・さつまあげ・ひじき						
緑	メンマ・玉ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー		緑	メンマ・玉ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー		緑	きゃべつ・ピーマン・長ねぎ・玉ねぎ・しいたけ		緑	にんじん・長ねぎ・白菜・コーン・ほうれん草・パセリ		緑	はくさい・なめこ・切り干し大根・にんじん						
15	小	708	kcal	16	小	583	kcal	17	小	656	kcal	18	小	668	kcal	19	小	678	kcal
	中	872	kcal		中	686	kcal		中	817	kcal		中	819	kcal		中	812	kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>さんまのみそ煮</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</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>マーボー豆腐</li> <li>さば焼き魚</li> <li>白菜のかつおあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁（大根、油揚げ）</li> <li>鶏肉の香味揚げ</li> <li>メンマ五目炒め</li> </ul>										
黄	ごはん・じゃがいも・マヨネーズ・ごま		黄	うどん・カレールウ・さとう・ごま・ごまあぶら		黄	ごはん・あぶら・さとう		黄	ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄	ごはん・でんぶ・あぶら・ごま						
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・さんま・みそ・ささみ・ひじき		赤	牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・ハム		赤	牛乳・とりにく・たまご・なると・わかめ・みそ		赤	牛乳・焼きとうふ・ぶたひきにく・さば・みそ		赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・あおのり・ウインナー						
緑	にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・きゃべつ・突こんにやく		緑	玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しいたけ・ほうれん草・もやし		緑	にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・きゃべつ		緑	にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ		緑	だいこん・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし						
22	小	643	kcal	23	小	657	kcal	24	小	749	kcal	25	小	663	kcal	26	小	650	kcal
	中	794	kcal		中	818	kcal		中	942	kcal		中	780	kcal		中	767	kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃだんご汁</li> <li>鮭のホイル焼き</li> <li>豚肉と大根の煮物</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> <li>チーズ小魚</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>野菜もっチーズフライ</li> <li>もやしとハムのあえもの</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（野菜ボール）</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>										
黄	ごはん・バター・あぶら・さとう		黄	冷麦・じゃがいも・あぶら・バター・さとう		黄	ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・生クリーム・さとう		黄	あぶら・ドレッシング		黄	ごはん・マヨネーズ・ごま						
赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・鮭・ぶたにく・さつまあげ		赤	牛乳・とりにく・なると・にくだんご・チーズ・小魚		赤	牛乳・脱脂粉乳・モツアレラチーズ・プレーンヨーグルト		赤	牛乳・おかか・チーズ・ハム		赤	牛乳・わかめ・すりみ・とりにく・ちくわ						
緑	長ねぎ・玉ねぎ・えのきだけ・しめじ・大根・人参・こんにやく・いんげん・南瓜		緑	長ねぎ・しいたけ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン		緑	にんじん・玉ねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶・パイン缶		緑	コーン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・ごぼう・長ねぎ・もやし・きゅうり		緑	長ねぎ・しいたけ・ごぼう・きゃべつ・にんじん						
29	小	625	kcal	30	小	613	kcal	31	小	781	kcal	10月平均栄養価							
	中	725	kcal		中	708	kcal		中	954	kcal	小	中						
	<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>骨ごとカレイ唐揚げ</li> <li>きゃべつと竹輪のあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>肉しゅうまい（1人2こ）</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> <li>チーズドック</li> </ul>		たん白質		26.2g	30.2g									
黄	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら		黄	ラーメン・あぶら・しゅうまいの皮		黄	ごはん・あぶら・さとう		脂質	22.0g	24.5g	食塩相当量	2.7g			3.2g			
赤	牛乳・なまあげ・みそ・カレイ・ちくわ		赤	牛乳・ぶたにく		赤	牛乳・ぎゅうりく・焼きちくわ・焼きとうふ・わかめ・みそ		★ 今月の食材 ★	<ul style="list-style-type: none"> <li>作りみそ → むつみ食堂</li> <li>かぼちゃ → 美深産</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>モツアレラチーズ → 北牛舎</li> <li>じゃがいも → 荒谷農場（吉野）</li> </ul>							
緑	はくさい・きゅうり・もやし・にんじん・きゃべつ		緑	メンマ・長ねぎ・にんじん・しいたけ・玉ねぎ		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		<ul style="list-style-type: none"> <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>										



2018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>2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。</p>		<p>☆☆今月の食材☆☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作りみそ ⇒ <b>むつみ食堂</b></li> <li>・モツアレチーズ ⇒ <b>北牛舎</b></li> <li>・もち米 ⇒ <b>美深産</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>		<p>1</p> <p>小 649 kcal 中 798 kcal</p> <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>・鮭の米粉フライ</li> <li>・肉じゃが</li> </ul>		<p>2</p> <p>小 622 kcal 中 720 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・キムチスープ</li> <li>・きんぴら肉団子(1人2こ)</li> <li>・もやしとツナのあえもの</li> </ul>										
<p>今月の栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.7g</td> <td>31.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1g</td> <td>23.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>		たん白質	26.7g	31.2g	脂質	21.1g	23.9g	食塩相当量	2.9g	3.4g	<p>黄</p> <p>小 658 kcal 中 818 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・いもだんご汁</li> <li>・五目煮</li> </ul>		<p>黄</p> <p>小 696 kcal 中 818 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バターパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・米粉シチュー</li> <li>・ハンバーグソースがけ</li> <li>・海藻サラダ</li> </ul>		<p>黄</p> <p>小 692 kcal 中 812 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・お吸い物 (はんぺん)</li> <li>・さばのみそ煮</li> <li>・豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>	
たん白質	26.7g	31.2g														
脂質	21.1g	23.9g														
食塩相当量	2.9g	3.4g														
<p>5</p> <p>小 614 kcal 中 760 kcal</p> <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</li> <li>・白菜のなめ昔あえ</li> </ul>	<p>6</p> <p>小 570 kcal 中 678 kcal</p> <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>・苺ヨーグルト</li> </ul>	<p>7</p> <p>小 658 kcal 中 818 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・酢めし</li> <li>・牛乳</li> <li>・いもだんご汁</li> <li>・五目煮</li> </ul>	<p>8</p> <p>小 696 kcal 中 818 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バターパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・米粉シチュー</li> <li>・ハンバーグソースがけ</li> <li>・海藻サラダ</li> </ul>	<p>9</p> <p>小 692 kcal 中 812 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・お吸い物 (はんぺん)</li> <li>・さばのみそ煮</li> <li>・豆腐のオイスターソース煮</li> </ul>												
<p>黄</p> <p>小 614 kcal 中 760 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 570 kcal 中 678 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 658 kcal 中 818 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 570 kcal 中 678 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 658 kcal 中 818 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 696 kcal 中 818 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 658 kcal 中 818 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 696 kcal 中 818 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 692 kcal 中 812 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 696 kcal 中 818 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 692 kcal 中 812 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 692 kcal 中 812 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 692 kcal 中 812 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 692 kcal 中 812 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 692 kcal 中 812 kcal</p>												
<p>12</p> <p>小 698 kcal 中 912 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそおでん</li> <li>・春巻き</li> <li>・白菜かつおあえ</li> </ul>	<p>13</p> <p>小 725 kcal 中 828 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>チョウザメラーメン</b></li> <li>・牛乳</li> <li>・ササミと野菜のごま風味サラダ</li> <li>・かぼちゃケーキ</li> </ul>	<p>14</p> <p>小 788 kcal 中 987 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツの生クリームあえ</li> </ul>	<p>15</p> <p>小 628 kcal 中 740 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>・鮭焼き魚</li> <li>・高野豆腐と大根の煮物</li> </ul>	<p>16</p> <p>小 622 kcal 中 723 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・オレンジジョア</li> <li>・みそ汁 (玉ねぎ、卵)</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・ひじきと枝豆のサラダ</li> </ul>												
<p>黄</p> <p>小 698 kcal 中 912 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 725 kcal 中 828 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 788 kcal 中 987 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 725 kcal 中 828 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 628 kcal 中 740 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 622 kcal 中 723 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 788 kcal 中 987 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 628 kcal 中 740 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 622 kcal 中 723 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 628 kcal 中 740 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 622 kcal 中 723 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 622 kcal 中 723 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 622 kcal 中 723 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 622 kcal 中 723 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 622 kcal 中 723 kcal</p>												
<p>19</p> <p>小 669 kcal 中 848 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・お吸い物 (いかボール)</li> <li>・おかかさんま</li> <li>・さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>	<p>20</p> <p>小 665 kcal 中 767 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ野菜ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・白花豆コロッケ</li> </ul>	<p>21</p> <p>小 627 kcal 中 754 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボー野菜丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・ほうれん草のり酢あえ</li> </ul>	<p>22</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p> <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>23</p> <p>★★ ふるさと給食 ★★</p> <p>10月13日のラーメンの麺は美深産小麦で作られ、スープは美深温泉で「チョウザメ」でだしをとっています。かぼちゃケーキは杉村菓子店で美深産のかぼちゃを使って作っていただきました。</p>												
<p>黄</p> <p>小 669 kcal 中 848 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 665 kcal 中 767 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 627 kcal 中 754 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 665 kcal 中 767 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 627 kcal 中 754 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 627 kcal 中 754 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 631 kcal 中 753 kcal</p>												
<p>26</p> <p>小 684 kcal 中 829 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目おこわ</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (豆腐、長ねぎ)</li> <li>・いわしの梅煮</li> <li>・野菜のごまみそあえ</li> </ul>	<p>27</p> <p>小 636 kcal 中 714 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・天ぷらうどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・野菜のナムル</li> <li>・ハスカップゼリー</li> </ul>	<p>28</p> <p>小 720 kcal 中 911 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プルコギ丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・卵とコーンのスープ</li> </ul>	<p>29</p> <p>小 619 kcal 中 768 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・牛乳</li> <li>・みそ汁 (大根、わかめ)</li> <li>・さば焼き魚</li> <li>・五目きんぴら</li> </ul>	<p>30</p> <p>小 679 kcal 中 806 kcal</p> <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>・豚肉竜田揚げ</li> <li>・中華風サラダ</li> </ul>												
<p>黄</p> <p>小 684 kcal 中 829 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 636 kcal 中 714 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 720 kcal 中 911 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 636 kcal 中 714 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 720 kcal 中 911 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 619 kcal 中 768 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 720 kcal 中 911 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 619 kcal 中 768 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 619 kcal 中 768 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 619 kcal 中 768 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 619 kcal 中 768 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 619 kcal 中 768 kcal</p>	<p>黄</p> <p>小 679 kcal 中 806 kcal</p> <p>赤</p> <p>小 679 kcal 中 806 kcal</p> <p>緑</p> <p>小 679 kcal 中 806 kcal</p>												



2018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			
<b>3</b>	小 637 kcal 中 778 kcal	<b>4</b>	小 584 kcal 中 687 kcal	<b>5</b>	小 752 kcal 中 945 kcal	<b>6</b>	小 656 kcal 中 759 kcal	<b>7</b>	小 675 kcal 中 866 kcal		
<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>さばの生姜煮</li> <li>豚肉と大根の煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ほうれん草とコーンのあえもの</li> <li>プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフカレー</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>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>鮭の香味揚げ</li> <li>豚キムチ炒め</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>ハンバーグのおろしソース</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>			
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ラーメン・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・ごま・ごまあぶら・天ぷら粉		黄 ごはん・さとう・ごま・マヨネーズ			
赤 牛乳・わかめ・みそ・さば・ぶたにく・がんと		赤 牛乳・ぶたにく・ツナ		赤 牛乳・ぎゅうにく・モッツアレラチーズ・プレーンヨーグルト		赤 牛乳・はんぺん・鮭・ぶたにく		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・さきみ・ひじき			
緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん		緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・しいたけ・ほうれん草・もやし・コーン		緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶		緑 長ねぎ・しいたけ・あおのり・はくさい・玉ねぎ・にんじん・にら・きやべつ		緑 はくさい・きやべつ・にんじん			
<b>10</b>	小 654 kcal 中 756 kcal	<b>11</b>	小 678 kcal 中 811 kcal	<b>12</b>	小 621 kcal 中 777 kcal	<b>13</b>	小 668 kcal 中 761 kcal	<b>14</b>	小 714 kcal 中 865 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>野菜のおかかあえ</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>野菜スープ</li> <li>みかん</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>ポトフ</li> <li>かに風味厚巻卵</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、生揚げ)</li> <li>鶏肉の甘酢あん</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>			
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・パン粉		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ		黄 パン・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ・ごま・マヨネーズ			
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・すりみ		赤 牛乳・ぶたひきにく・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずら卵・ツナ		赤 牛乳・ウインナー・ベーコン・卵・かに・すりみ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ちくわ			
緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・はくさい・きやべつ		緑 玉ねぎ・にんじん・まいたけ・長ねぎ・はくさい・コーン・みかん		緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・玉ねぎ・ピーマン・もやし・きゅうり		緑 にんじん・玉ねぎ・きやべつ・ほうれん草・もやし		緑 だいこん・ごぼう・きやべつ・にんじん			
<b>17</b>	小 639 kcal 中 780 kcal	<b>18</b>	小 743 kcal 中 800 kcal	<b>19</b>	小 740 kcal 中 907 kcal	<b>20</b>	小 689 kcal 中 852 kcal	<b>21</b>	小 739 kcal 中 920 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きやべつ、なめこ)</li> <li>さんまの梅煮</li> <li>切り干し大根の炒め煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーのおかかマヨあえ</li> <li>クリスマスケーキ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、長ねぎ)</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>かぼちゃ団子汁</li> <li>肉ぎょうざ(ポ2、革筒3ヶ)</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのゼリーあえ</li> </ul>			
黄 ごはん・あぶら・さとう・さとう		黄 うどん・ごま・マヨネーズ・ケーキ		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・でんぶ・さとう・ごまあぶら・ぎょうざの皮・春雨		黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・さとう			
赤 牛乳・みそ・さんま・ぎゅうにく・さつまあげ		赤 牛乳・なると・あぶらあげ		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・とうふ・あぶらあげ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたひきにく・ハム・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・モッツアレラチーズ			
緑 きやべつ・なめこ・きりぼしだいこん・にんじん		緑 にんじん・長ねぎ・しいたけ・ブロッコリー		緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・長ねぎ・みかん		緑 だいこん・長ねぎ・きゅうり・にんじん		緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・りんご缶			

## 「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入っ  
て感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。

**こんな時は忘れずに!** ●外から帰った時 ●食事の前 ●トイレの後 ●動物を触った後

## かぼちゃ



日本で栽培されているかぼちゃは大きく分けて「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ヘポかぼちゃ」の3種類です。一般的によく食べられているのは西洋かぼちゃで、濃いオレンジ色の果肉を持ち、ほくほくした食感と甘味が特徴。煮物や天ぷら、サラダ、ポタージュなど様々な料理にされるほか、甘味を生かしてスイーツにも利用されます。

1年で最も昼が短くなる冬至には、無病息災を祈ってかぼちゃを食べる風習がありますが、β-カロテンをはじめ、ビタミンEやC、各種ミネラルを豊富に含み、まさに健康に役立つ食べ物です。

**日本かぼちゃ**



**黒皮かぼちゃ**

ねっとりとした食感で、甘味が少ない。煮物や蒸し料理に向く。

**ペポかぼちゃ**



**そうめんかぼちゃ**

ゆでると果肉がそうめんのようにほぐれる。



日本では歴史の浅い野菜。イタリア料理によく使われる。

★今月の食材★

- ・作りみそ・・・むつみ食堂
- ・モッツアレラチーズ・・・北牛舎
- ・じゃがいも・・・荒谷さん(吉野)
- ・お米・・・風連町有機生産組合
- ・豆腐、椎茸・・・名寄丘の学園

12月平均栄養価	
小	中
たん白質 26.6g	31.4g
脂質 22.0g	25.0g
食塩相当量 2.9g	3.5g

**ズッキーニ**

かに風味厚巻卵

|



2019年

# 1月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
 <p><b>風邪の予防を!</b></p> <p>いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行していますので、引き続き、手洗い・うがいの徹底と栄養バランスの良い食事を心がけて予防に努めましょう。</p> <p>学校給食においても、より一層、衛生面に最新の注意を払い、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひします。</p>				16	小 668 kcal 中 856 kcal	17	小 670 kcal 中 777 kcal	18	小 675 kcal 中 795 kcal		
					・ビビンバ丼 ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ねぎ)			・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・さばのみそ煮 ・豚肉と大根の煮物			・わかめごはん ・牛乳 ・卵とコーンのスープ ・鶏肉の照り焼き ・野菜のごまみそあえ
					黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら			黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま			黄 ごはん・さとう・ごま・マヨネーズ
					赤 牛乳・ぶたにく・たまご・とうふ・あぶらあげ・みそ 緑 にんじん・もやし・こまつな・ながねぎ			赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ぶたにく・がんも 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			赤 牛乳・わかめ・たまご・とりにく・みそ 緑 ホールコーン・パセリ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・もやし
21	小 700 kcal 中 821 kcal	22	小 654 kcal 中 766 kcal	23	小 725 kcal 中 923 kcal	24	小 659 kcal 中 811 kcal	25	小 657 kcal 中 783 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、生揚げ) ・さんま生姜煮 ・肉と野菜のオスターソース炒め	・みそラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜のごま風味サラダ ・チーズドック	・ハンバーグカレー ・牛乳 ・海藻サラダ	・きな粉揚げパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・もやしとツナのあえもの ・オレンジゼリー	・ごはん ・牛乳 ・いもだんご汁 ・さば焼き魚 ・きんぴらごぼう							
黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶん 赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぎゅうにく・さんま 緑 はくさい・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゃべつ	黄 ラーメン・ごま・ドレッシング 赤 牛乳・ぶたにく・ささみ・チーズ 緑 メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・きゃべつ・にんじん	黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・ハンバーグ・モッツアレラチーズ 赤 牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・海藻 緑 にんじん・たまねぎ・きゅうり・きゃべつ	黄 パン・グラニュー糖・バター 赤 牛乳・きなこ・ツナ水煮 緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり	黄 ごはん・いも・でんぶん・あぶら・さとう 赤 牛乳・みそ・さば・ぶたにく・さつまあげ 緑 だいこん・ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき							
28	小 663 kcal 中 824 kcal	29	小 595 kcal 中 692 kcal	30	小 680 kcal 中 859 kcal	31	小 686 kcal 中 802 kcal	☆ 今月の食材 ☆			
・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・春巻き ・白菜なめ苺あえ	・醤油野菜ラーメン ・牛乳 ・オムレツのソースがけ	・すき焼き丼 ・牛乳 ・みそ汁(大根、油揚げ)	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜つみれ) ・カレイ唐揚げ ・ごぼうサラダ	・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部							
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・のり 緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・ほうれん草・はくさい・なめ苺	黄 ラーメン・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・たまご・ベーコン・チーズ・なると 緑 メンマ・たまねぎ・ながねぎ・にんじん・はくさい	黄 ごはん・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぎゅうにゅう・ちくわ・焼き豆腐・あぶらあげ・みそ 緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・ながねぎ・だいこん	黄 ごはん・あぶら・マヨネーズ 赤 牛乳・つみれ・カレイ・ちくわ 緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・しらたき	☆ 今月の食材 ☆							

## 全国学校給食週間

1月24日~30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

### 1月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.5g	31.1g
脂質	22.2g	25.5g
食塩相当量	2.8g	3.3g

## 学校給食の歴史

### 明治22(1889)年~

山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。



### 昭和22(1947)年~

戦後、LALA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。



### 昭和25(1950)年~

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。



### 昭和38(1963)年~

ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。



### 昭和51(1976)年~

米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。





2019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

**2月3日 節分**

大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒラギイワシ(ヤイカガシ)は、ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギのトゲとイワシのにおいで、鬼を追い払います。

## 旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



<b>4</b>	小 648 kcal 中 746 kcal	<b>5</b>	小 600 kcal 中 704 kcal	<b>6</b>	小 765 kcal 中 941 kcal	<b>7</b>	小 637 kcal 中 732 kcal	<b>8</b>	小 637 kcal 中 836 kcal
----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------	----------	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>キムチスープ</li> <li>いわしの梅煮</li> <li>きゃべつと竹輪のあえもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>野菜のナムル</li> <li>みかんクレープ</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>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物(はんぺん)</li> <li>ささみチーズフライ</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>みそ汁(大根、生揚げ)</li> <li>えびぎょうざ(卵2、中華3ヶ)</li> <li>肉じゃが</li> </ul>
黄 ごはん・さとう・ごま・ごまあぶら	黄 ラーメン・ごま・さとう・ごまあぶら	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら	黄 ごはん・パン粉・あぶら・ほろさめ・さとう・ごまあぶら	黄 ごはん・じゃがいも・ぎょうざの皮・さとう・あぶら
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわちくわ	赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゆう	赤 牛乳・はんぺん・ささみ・チーズ・ハム・たまご	赤 牛乳・なまあげ・えび・ぶたにく・ひじき
緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・きゅうり・もやし・きゃべつ	緑 メンマ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	緑 ながねぎ・しいたけ・きゅうり・にんじん・ゆかり	緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき

<b>11</b>	建国記念の日	<b>12</b>	小 679 kcal 中 840 kcal	<b>13</b>	小 657 kcal 中 817 kcal	<b>14</b>	小 605 kcal 中 699 kcal	<b>15</b>	小 623 kcal 中 775 kcal
-----------	--------	-----------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------	--------------------------



### 2月平均栄養価

	小	中		小	中		小	中		小	中
たん白質	25.8g	30.1g	黄 ひやわぎ・じゃがいも・あぶら・さとう	黄 ごはん・じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	黄 パン・あぶら・でんぷん	黄 ごはん・さとう					
脂質	20.8g	23.4g	赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご・ヨーグルト	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ	赤 牛乳・とりにく・ウインナー	赤 牛乳・がんも・ちくわ・うずらたまご・いかに・くだんご・みそ・鮭					
食塩相当量	2.9g	3.5g	緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	緑 大根・長ねぎ・人参・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゃべつ・もやし	緑 だいこん・にんじん・はくさい・きゃべつ					

<b>18</b>	小 704 kcal 中 821 kcal	<b>19</b>	小 650 kcal 中 745 kcal	<b>20</b>	小 759 kcal 中 948 kcal	<b>21</b>	小 653 kcal 中 796 kcal	<b>22</b>	小 590 kcal 中 721 kcal
-----------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(白菜、油揚げ)</li> <li>さんまおかか煮</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>北あかりコロック</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(いかボール)</li> <li>鮭の香味揚げ</li> <li>切り干し大根の油炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目おこわ</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(きゃべつ、生揚げ)</li> <li>さばの生姜煮</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>
黄 ごはん・さとう・ごま・マヨネーズ	黄 ラーメン・じゃがいも・パン粉・あぶら	黄 ごはん・じゃがいも・カレー・ルウ・あぶら・さとう・生クリーム	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま	黄 ごはん・ドレッシング
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・さしみ・ひじき	赤 牛乳・ぶたにく	赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゆう・モッツアレラチーズ・プレーンヨーグルト	赤 牛乳・いか・すりみ・鮭・ぎょうりにく・さつまあげ・ひじき・あおのり	赤 牛乳・なまあげ・みそ・さば・ツナ
緑 はくさい・きゃべつ・にんじん	緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・しいたけ	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・洋なし缶	緑 ながねぎ・しいたけ・きりぼしだいこん・にんじん	緑 にんじん・しいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり

<b>25</b>	小 617 kcal 中 753 kcal	<b>26</b>	小 622 kcal 中 700 kcal	<b>27</b>	小 673 kcal 中 854 kcal	<b>28</b>	小 582 kcal 中 748 kcal
-----------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------	--------------------------	-----------	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁(豆腐、なめこ)</li> <li>もち米コロック</li> <li>メンマ五目炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーの ごまネーズあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プルコギ丼</li> <li>牛乳</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>米粉のシチュー</li> <li>鶏肉のピリ辛焼き</li> <li>海藻サラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★今月の食材★</li> <li>作りみそ・・・むつみ食堂</li> <li>モッツラレラチーズ・・・北牛舎</li> <li>美深産もち米・・・Food831</li> <li>北あかりコロック・・・道の駅美深</li> <li>お米・・・風連町有機生産組合</li> <li>豆腐、椎茸・・・名寄丘の学園</li> </ul>
黄 ごはん・パン粉・あぶら	黄 うどん・カレー・ルウ・マヨネーズ・ごま	黄 ごはん・さとう・ごまあぶら	黄 パン・じゃがいも・米粉・バター・生クリーム・さとう・ごまあぶら	
赤 牛乳・とうふ・みそ・すりみ・ウインナー	赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ	赤 牛乳・ぎょうりにく・わかめ	赤 牛乳・ベーコン・粉チーズ・とりにく・かいそう	
緑 なめこ・メンマ・にんじん・ピーマン・もやし	緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ブロッコリー・ほうれん草・きゃべつ	緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・きゃべつ・コーン	緑 たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・きゅうり・きゃべつ	

太字の献立は  
アンコール献立です。



2019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

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月



日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているのを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

## 3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せ



を願います。行事食として、ちらし寿司、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。

4	小 668 kcal 中 780 kcal	5	小 583 kcal 中 687 kcal	6	小 733 kcal 中 915 kcal	7	小 629 kcal 中 702 kcal	8	小 624 kcal 中 704 kcal
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カツゲン</li> <li>みそ汁 (白菜、油揚げ)</li> <li>鶏肉の香味揚げ</li> <li>ごぼうサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>醤油ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>もやしとツナの和えもの</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>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (きゃべつ、なめこ)</li> <li>えびフライ</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>さばのみそ煮</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>
黄 ごはん・あぶら・マヨネーズ・ごま・天ぷら粉	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	黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん・パン粉	黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら
赤 あぶらあげ・みそ・とりにく・ちくわ・あおのり	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ツナ	赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・プレーンヨーグルト	赤 牛乳・えび・ぎゅうにく・焼き豆腐・みそ	赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ハム・たまご・わかめ
緑 はくさい・ごぼう・きゃべつ・にんじん	緑 メンマ・ながねぎ・もやし・きゅうり	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイナップル缶・りんご缶・黄桃缶・洋梨缶	緑 きゃべつ・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

11	小 624 kcal 中 785 kcal	12	小 619 kcal 中 700 kcal	13	小 651 kcal 中 814 kcal	14	小 726 kcal 中 853 kcal	15	小 682 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、わかめ)</li> <li>揚げぎょうざ (小2,中高3ケ)</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>牛乳</li> <li>ささみと野菜のごま風味サラダ</li> <li>みかんタルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>牛乳</li> <li>白菜のなめ茸あえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スライスパン</li> <li>牛乳 ・チョコクリーム</li> <li>野菜スープ</li> <li>ポテトのチーズ煮</li> <li>オムレツのソースがけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>根菜汁</li> <li>きんぴら肉団子 (1人2こ)</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>
黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・ぎょうざの皮	黄 うどん・ごま・ドレッシング	黄 ごはん・さとう・あぶら	黄 パン・じゃがいも・バター・さとう・チョコクリーム	黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま
赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく	赤 牛乳・ぶたにく・なると・あぶらあげ・ささみ	赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・のり	赤 牛乳・ベーコン・チーズ・たまご	赤 牛乳・とりにく・とうふ・ぶたひきにく
緑 だいこん・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし	緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ほうれん草・きゃべつ・フロccoli	緑 にんじん・玉ねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・ホレシソウ・はくさい・なめ茸	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・ほうれん草・パセリ	緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ごぼう・ほうれん草・きゃべつ・もやし

18	小 600 kcal 中 697 kcal	19	小 678 kcal 中 834 kcal	20	小 618 kcal 中 774 kcal	21	春分の日	22	小 709 kcal 中 930 kcal
----	--------------------------	----	--------------------------	----	--------------------------	----	------	----	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん ・ふりかけ</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>鮭焼き魚</li> <li>きゃべつのおかかあえ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃチーズフライ</li> <li>いちごヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>わかめとコーンのあえもの</li> <li>清見オレンジ</li> </ul>	 <p>3月平均栄養価</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (大根、生揚げ)</li> <li>春巻き</li> <li>春雨の炒めもの</li> </ul>
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま	黄 ラーメン・あぶら・パン粉	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	たん白質 25.1g 29.3g	黄 ごはん・はるさめ・ごまあぶら・さとう・はるまきの皮
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭	赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・ヨーグルト	赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・わかめ	脂質 20.2g 23.2g	赤 牛乳・ぎゅうにく・なまあげ・みそ
緑 にんじん・玉ねぎ・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・はくさい・きゃべつ	緑 メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・ほうれん草・かぼちゃ	緑 しいたけ・筍・玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン・コーン・きゅうり・きゃべつ・清見オレンジ	食塩相当量 2.7g 3.2g	緑 だいこん・にんじん・たけのこ・きくらげ・もやし・ピーマン・にら

## 春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされることから、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをして先祖様をしのびます。同じように秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。

萩の花



牡丹の花



季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

★今月の食材★

- 作りみそ --- むつみ食堂
- モッツラレラチーズ --- 北牛舎
- お米 --- 風連町有機生産組合
- 豆腐、椎茸 --- 名寄丘の上学園

卒業 おめでとう!