



2019年

4月 こんだて表



美深町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれの希望に胸をくらませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。



食事の手洗いを忘れずに！

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	
好き嫌いしないで何でも食べてみよう！ 	9 小 644 kcal 中 736 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、なめこ) ・鶏肉の甘酢あん ・もやしと枝豆のサラダ 黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・ドレッシング 赤 牛乳・とりにく・ハム・ひじき・みそ 緑 はくさい・なめこ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	10 小 668 kcal 中 856 kcal ・ビビンバ ^{ビビン} ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ねぎ) 黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら 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	11 小 684 kcal 中 797 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、わかめ) ・いわしの梅煮 ・肉と野菜のイタリ ^{イタリ} 炒め 黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん 赤 牛乳・わかめ・みそ・いわし・きゅうり 緑 だいこん・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きやべつ	12 小 706 kcal 中 879 kcal ・わかめごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・メンチカツ ・ごぼうサラダ 黄 ごはん・あぶら・パン粉・ごま・マヨネーズ 赤 牛乳・わかめ・はんぺん・ぶたひきにくとわ 緑 しいたけ・ながねぎ・ごぼう・きやべつ・にんじん・たまねぎ	
	15 小 716 kcal 中 820 kcal ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・鮭のパン粉焼き ・白菜のなめ茸あえ 黄 ごはん・じゃがいも・パン粉・マヨネーズ・オリーブ油 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・粉チーズ・のり 緑 人参・玉ねぎ大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・ホウレン草・白菜・なめ茸	16 小 658 kcal 中 715 kcal ・きつねうどん ・牛乳 ・ブロッコリーの おかかマヨあえ ・チーズドック 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・チーズ 緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー	17 小 739 kcal 中 920 kcal ・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルー 赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゆう・モッツアレラチーズ 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶	18 小 675 kcal 中 892 kcal ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・ハンバーグのソースがけ ・もやしとツナのあえもの 黄 パン・黒糖・バター・さとう 赤 牛乳・ハンバーグ・ツナ 緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり	
	22 小 680 kcal 中 837 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、生揚げ) ・さんまおかか煮 ・肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら 赤 牛乳・なまあげ・みそ・さんま・ぶたにく 緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき	23 小 591 kcal 中 693 kcal ・豚骨ラーメン ・牛乳 ・野菜のナムル ・プリン 黄 ラーメン・ごま・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ぶたにく・ハム 緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・しいたけ・ほうれん草・もやし	24 小 657 kcal 中 817 kcal ・酢めし ・牛乳 ・いもだんご汁 ・五目煮 黄 ごはん・さとう・じゃがいも・でんぶん・あぶら 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ 緑 大根・長ねぎ・人参・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・さやいんげん	25 小 685 kcal 中 789 kcal ・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・いわしフライ(1人2本) ・中華風サラダ 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら・ごまあぶら・パン粉・でんぶん・はるさめ 赤 牛乳・とりにく・なまあげ・いわし・ハム・たまご 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにやく・ながねぎ・きゅうり・みかん缶	
	26 小 666 kcal 中 824 kcal ・ゆかりごはん ・牛乳 ・卵とコーンのスープ ・えびぎょうざ(小2、中高3ケ) ・きんぴらごぼう 黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・小麦粉 赤 牛乳・たまご・ぶたにく・さつまあげ・えび 緑 ホールコーン・パセリ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき	29 昭和の日 4月平均栄養価 小 中 たん白質 26.7g 31.1g 脂質 20.3g 23.0g 食塩相当量 2.8g 3.4g	30 退位の日 ☆ 今月の食材 ☆ ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 	食事の時は背中ピン！ 見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように注意！ 	献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立を立てる時の参考にしてください。



2019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															
1		2		3		4		5		6													
即位の日		国民の休日		憲法記念日		☆ 今月の食材 ☆																	
<p>新学期が始まり1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう。</p> 		 <p>食事</p> <p>睡眠</p> <p>5月病を</p> <p>運動</p> <p>吹き飛ばそう!</p>		<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 ・豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園 ・お米⇒風連町有機農業倶楽部 																			
6	振替休日	7	小 659 kcal 中 796 kcal	8	小 694 kcal 中 858 kcal	9	小 644 kcal 中 777 kcal	10	小 682 kcal 中 829 kcal														
 <p>5月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.1g</td> <td>30.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.7g</td> <td>24.8g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.0g</td> <td>3.6g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	26.1g	30.5g	脂質	21.7g	24.8g	食塩相当量	3.0g	3.6g	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・青のりポテト ・ハスカップゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・牛乳 ・海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 ・もち米コロック ・野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜つみれ) ・さんま生姜煮 ・豚肉と大根の煮物 			
	小	中																					
たん白質	26.1g	30.5g																					
脂質	21.7g	24.8g																					
食塩相当量	3.0g	3.6g																					
黄 ラーメン・じゃがいも・あぶら		赤 牛乳・ぶたにく・あおのり・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・かいそう		赤 牛乳・あぶらあげすりみ・ハム・みそ		赤 牛乳・すりみ・さんま・ぶたにく・がんも															
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・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きやべつ		緑 かぼちゃ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん		緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにゃく・きやいんげん																	
13	小 668 kcal 中 769 kcal	14	小 695 kcal 中 795 kcal	15	小 697 kcal 中 871 kcal	16	小 726 kcal 中 811 kcal	17	小 703 kcal 中 861 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・鶏肉の香味揚げ ・白菜のおかかあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの ・みかんクレープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・プルコギ丼 ・牛乳 ・チンゲン菜と卵のスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・バターパン ・牛乳 ・米粉のシチュー ・オムレツのソースかけ ・もやしのカレー炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(白菜、生揚げ) ・ハンバーグおろしソース ・ひじきのごまネーズあえ 															
黄 ごはん・じゃがいも・天ぷら粉・ごま・あぶら・さとう		黄 うどん・カレールウ・ドレッシング		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・でんぶ		黄 パン・じゃがいも・バター・生クリーム・あぶら・さとう・米粉		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・とりにく・あおのり		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・ハム		赤 牛乳・ぎゅうにく・たまご・みそ		赤 牛乳・ベーコン・粉チーズ・たまご・ウインナー		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハンバーグ・ササミ・ひじき															
緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・だいこん・ごぼう・はくさい・きやべつ		緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・きやべつ・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・チンゲン菜・たけのこ・しいたけ		緑 たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・ほうれん草・きやべつ・もやし		緑 はくさい・だいこん・きやべつ・にんじん															
20	小 692 kcal 中 812 kcal	21	小 631 kcal 中 765 kcal	22	小 682 kcal 中 842 kcal	23	小 611 kcal 中 714 kcal	24	小 726 kcal 中 845 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・さばのみそ煮 ・豆腐のオイスターソース煮 		<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティミートソース ・牛乳 ・わかめスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ・牛乳 ・みそ汁(大根、油揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁(小松菜、生揚げ) ・照り焼きチキン ・中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・さんまのかば焼き ・白菜の磯浸し 															
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・春雨・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう															
赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ぎゅうにく・やきとうふ		赤 牛乳・ぶたひきにく・モッツアレラチーズ・わかめ		赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ハム・たまご		赤 牛乳・がんも・うずらたまご・ちくわい・か・にくだんご・さんま・のり															
緑 しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・はくさい・ながねぎ・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・だいこん		緑 こまつな・きゅうり・にんじん・みかん缶		緑 だいこん・にんじん・こんにゃく・はくさい・きやべつ															
27	小 673 kcal 中 833 kcal	28	小 500 kcal 中 655 kcal	29	小 759 kcal 中 948 kcal	30	小 623 kcal 中 732 kcal	31	小 613 kcal 中 753 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、長ねぎ) ・肉きょうざ(小2、中高3杯) ・豚キムチ炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ・醤油ラーメン ・牛乳 ・ささみと野菜のごま風味サラダ ・チーズ(中高のみ) 		<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・ごまダシ肉団子(小2、中高3杯) ・スパゲティサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、なめこ) ・鮭焼き魚 ・さつまいもとひじきの煮物 															
黄 ごはん・ぎょうざの皮・ごま・ごまあぶら		黄 ラーメン・ごま・ごまドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレールウ・生クリーム・さとう		黄 パン・スパゲティ・マヨネーズ・さとう・ごま		黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう															
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたひきにく・ぶたにく		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ササミ		赤 牛乳・とりにく・だつしふんにゅう・モッツアレラチーズ・ヨーグルト		赤 牛乳・ハム・たまご・にくだんご		赤 牛乳・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ															
緑 ながねぎ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きやべつ・もやし		緑 メンマ・ながねぎ・ほうれん草・きやべつ・にんじん・フロccoli		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 だいこん・なめこ・にんじん・こんにゃく・きやいんげん															



2019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	
3	小 671 kcal 中 822 kcal	4	小 659 kcal 中 755 kcal	5	小 630 kcal 中 788 kcal	6	小 649 kcal 中 793 kcal	7	小 678 kcal 中 800 kcal
黄	ごはん 牛乳 いもだんご汁 さんまのみそ煮 ふきの油炒め	黄	塩野菜ラーメン 牛乳 北あかりコロッケ	黄	中華丼 牛乳 みそ汁(大根、生揚げ)	黄	ごはん 牛乳 お吸い物(野菜ボール) ササミチーズフライ 野菜のごまみそあえ	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、油揚げ) さば焼き魚 牛肉とアスパラのソース炒め
赤	ごはん・あぶらあげ・ぶたにく・さつまあげ・みそ	赤	牛乳・ぶたにく・なると・わかめ	赤	牛乳・ぶたにく・いか・えび・うずらたまご・なまあげ・みそ	赤	牛乳・すりみ・ささみ・チーズ・みそ	赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・さば・ぎゅうにく
緑	だいこん・ながねぎ・ふき・にんじん	緑	メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい	緑	しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・だいこん	緑	ながねぎ・しいたけ・にんじん・きやべつ・もやし・ほうれん草	緑	はくさい・たまねぎ・にんじん・きやべつ・アスパラ
10	小 636 kcal 中 779 kcal	11	小 632 kcal 中 793 kcal	12	小 733 kcal 中 915 kcal	13	小 651 kcal 中 800 kcal	14	小 677 kcal 中 785 kcal
黄	ごはん 牛乳 さつまいも汁 さんまの梅煮 白菜のなめ草あえ	黄	とりめん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮	黄	ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	黄	黒糖スライスパン 牛乳 卵とコーンのスープ 鶏肉のピリ辛焼き ラーメンサラダ	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 鮭の香味揚げ 五目きんぴら
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さんま・のり	赤	牛乳・とりにく・なると・にくだんご	赤	牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・たまご・とりにく・ハム	赤	牛乳・わかめ・みそ・鮭・青のり・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・ほうれん草・はくさい・なめ草	緑	ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	緑	にんじん・玉ねぎ・みかん缶・パイナップル缶・リンゴ・洋梨缶・黄桃缶	緑	コーン・パセリ・にんじん・アスパラ・きやべつ	緑	たまねぎ・ごぼう・にんじん・さいいんげん・しらたき
17	小 682 kcal 中 783 kcal	18	小 566 kcal 中 678 kcal	19	小 656 kcal 中 834 kcal	20	小 646 kcal 中 740 kcal	21	小 650 kcal 中 804 kcal
黄	ごはん 牛乳 根菜汁 豚肉の生姜焼き 中華風サラダ	黄	豚骨ラーメン 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ オレンジゼリー	黄	すき焼き丼 牛乳 ほうれん草とコーンのあえもの	黄	わかめごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) 鶏のから揚げ もやしと枝豆のサラダ	黄	ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) えびぎょうざ(小2, 中3ヶ) 鶏肉と大根の煮物
赤	ごはん・じゃがいも・はるさめ・さとう・ごまあぶら	赤	牛乳・ぶたにく	赤	牛乳・ぎゅうにく・やきちくわ・焼きとうふ・ツナ	赤	牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ハム・ひじき	赤	牛乳・はんぺん・とりにく・えび・がんも
緑	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・たまねぎ・きゅうり・みかん缶	緑	メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・ブロッコリー	緑	にんじん・玉ねぎ・はくさい・しいたけ・ながねぎ・ほうれん草・もやし・コーン	緑	はくさい・なめこ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	緑	ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・さいいんげん・こんにやく
24	小 698 kcal 中 820 kcal	25	小 641 kcal 中 707 kcal	26	小 725 kcal 中 923 kcal	27	小 697 kcal 中 827 kcal	28	小 665 kcal 中 819 kcal
黄	ごはん 牛乳 みそ汁(大根、油揚げ) さばの生姜煮 肉じゃが	黄	五目うどん 牛乳 野菜もっチーズフライ 苺ヨーグルト	黄	ハンバーグカレー 牛乳 海藻サラダ	黄	スライスパン 牛乳 コーンポタージュ オムレツのソースがけ もやしとツナのあえもの	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ねぎ) いわしフライ(1人2本) ごぼうサラダ
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・あぶらあげ・おから・チーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・ベーコン・ハンバーグ・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・海藻	赤	牛乳・たまご・ツナ	赤	牛乳・とうふ・いわし・ちくわ
緑	だいこん・ながねぎ・ふき・にんじん・たまねぎ・さいいんげん・しらたき	緑	にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ながねぎ	緑	にんじん・たまねぎ・きゅうり・きやべつ	緑	コーン・パセリ・にんじん・たまねぎ・パセリ・もやし・きゅうり・ほうれん草	緑	ながねぎ・ごぼう・にんじん・きやべつ



食は「生きる上での基本」です。そして食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。

6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何が出来るか考える機会にしていだければと思います。

6月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.2g	30.2g
脂質	22.0g	24.5g
食塩相当量	2.7g	3.2g

☆ 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
- ・北あかりコロッケ ⇒ 道の駅美深
- ・グリーンアスパラ ⇒ 美深産
- ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合
- ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園





2019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													
1	小 687 kcal 中 803 kcal	2	小 570 kcal 中 667 kcal	3	小 695 kcal 中 872 kcal	4	小 720 kcal 中 856 kcal	5	小 689 kcal 中 806 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 さんまの生姜煮 きゃべつと竹輪のあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> 醤油野菜ラーメン 牛乳 お好み焼き風 <p>※お好み焼きにはタレをかけて食べましょう。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ丼 牛乳 かぼちゃだんご汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、油揚げ) 春巻 チキントマト煮 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) さばのみそ煮 ひじきのごまネーズあえ 													
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ごま		黄 ラーメン・あぶら・こむぎこ		黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・こむぎこ		黄 ごはん・さとう・ごま・マヨネーズ													
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ちくわ・さんま		赤 牛乳・ぶたにく・なると		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく		赤 牛乳・すりみ・さきみ・ひじき・さば・みそ													
緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・だいこん・ごぼう・きゅうり・もやし・きゃべつ		緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい		緑 にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ながねぎ		緑 ながねぎ・たまねぎ・しめじ・さやいんげん		緑 ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・にんじん													
8	小 697 kcal 中 811 kcal	9	小 590 kcal 中 784 kcal	10	小 740 kcal 中 922 kcal	11	小 694 kcal 中 811 kcal	12	小 675 kcal 中 784 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、ふのり) もち米コロッケ キムチ豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 牛乳 もやしのカレー炒め プリン 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツのゼリーあえ 		<ul style="list-style-type: none"> セルフバーガー 牛乳・ケチャップ 米粉のシチュー ハンバーグ キャベツのソテー 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、わかめ) いわしの梅煮 豚肉と大根の煮物 													
黄 ごはん・あぶら・さとう・パン粉		黄 ラーメン・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ		黄 ごはん・じゃがいも・バター・生クリーム・米粉		黄 ごはん・さとう・あぶら													
赤 牛乳・ふのり・みそ・すりみ・ぶたにく・やきとうふ		赤 牛乳・ぶたにく・なると・わかめ・ウィンナー		赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モツツアレラチーズ		赤 牛乳・ベーコン・ハンバーグ・粉チーズ		赤 牛乳・わかめ・みそ・いわし・ぶたにく・がんも													
緑 にんじん・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・はくさい・ながねぎ		緑 メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・きゃべつ		緑 たまねぎ・にんじん・みかん缶・パイン缶・りんご缶		緑 たまねぎ・にんじん・テンゲン菜・きゃべつ		緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・こんにゃく・さやいんげん													
15	海の日	16	小 603 kcal 中 681 kcal	17	小 616 kcal 中 741 kcal	18	小 644 kcal 中 750 kcal	19	小 590 kcal 中 685 kcal												
<p>11日はセルフバーガーです。パンにハンバーグとキャベツのソテーをはさんでケチャップをつけて食べてください。</p> <p>キャベツも忘れずにはさんでね。</p> 		<ul style="list-style-type: none"> 天ぷらうどん 牛乳 野菜のナムル 		<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 白菜のおかかあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、なめこ) 鮭のチーズ焼き 切り干し大根の油炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ゆかりごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鶏肉の照り焼き 中華風サラダ 													
黄 うどん・ごま・さとう・ごまあぶら・てんぷら		黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・あぶら・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													
赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム		赤 牛乳・焼きとうふ・ぶたひきにく・みそ		赤 牛乳・さけ・チーズ・ぎゅうにく・さつまあげ・ひじき・みそ		赤 牛乳・はんぺん・とりにく・ハム・たまご・くわがめ													
緑 ながねぎ・ごぼう・ほうれん草・にんじん		緑 ながねぎ・ごぼう・ほうれん草・にんじん		緑 にんじん・ながねぎ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ		緑 はくさい・なめこ・にんじん・きりぼし・だいこん		緑 しいたけ・きゅうり・にんじん・しそ													
22	小 659 kcal 中 818 kcal	23	小 629 kcal 中 766 kcal	24	小 688 kcal 中 858 kcal	25	小 594 kcal 中 706 kcal	26	小 667 kcal 中 810 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、生揚げ) 肉ぎょうざ(が2、中高3が) 大根とさつまあげのひじき煮 		<ul style="list-style-type: none"> みそラーメン 牛乳 ササミと野菜の ごま風味サラダ 米粉ドック(チョコクリーム) 		<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー 牛乳 野菜とコーンのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 レタススープ 鶏肉の香味揚げ もやしとツナのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、舞茸) さば焼き魚 豆腐のオイスターソース煮 													
黄 ごはん・あぶら・さとう・こむぎこ		黄 ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ		黄 パン・ことう・ごま・あぶら・てんぷらご		黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶ													
赤 牛乳・ぶたひきにく・なまあげ・ひじき・さつまあげ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・さきみ・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・モツツアレラチーズ・ハム		赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ツナ・あおのり		赤 牛乳・さば・牛肉・やきとうふ・みそ													
緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・さやいんげん・たまねぎ		緑 メンマ・たまねぎ・もやし・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・プロックリー		緑 にんじん・たまねぎ・なすび・ピーマン・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		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・まいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ													
<p>暑さに負けない体づくりを!</p> <p>急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。</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>26.4g</td> <td>30.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6g</td> <td>23.9g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> 			小	中	たん白質	26.4g	30.4g	脂質	20.6g	23.9g	食塩相当量	2.8g	3.4g	<p>☆ 今月の食材 ☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・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 ⇒ 風連町有機農業倶楽部 	
	小	中																			
たん白質	26.4g	30.4g																			
脂質	20.6g	23.9g																			
食塩相当量	2.8g	3.4g																			



2019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>生活リズムを整えましょう</p> <p>夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムが乱れている人はいませんか？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と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。</p>				
21	22	23	24	25
小 722 kcal 中 880 kcal ・ポークカレー ・牛乳 ・メロン 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ 赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ 緑 にんじん・たまねぎ・メロン	小 656 kcal 中 769 kcal ・ごはん ・パインジョア ・みそ汁(きやべつ、生揚げ) ・鮭の香味揚げ ・五目きんぴら 黄 ごはん・てんぷらこ・さとう・あぶら・ごま 赤 ジョア・なまあげ・みそ・ぶたにく・さつまあげ・さけ・あおのり 緑 きやべつ・ごぼう・にんじん・しらたき	小 629 kcal 中 766 kcal ・わかめごはん ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・ハンバーグのおろしソース ・もやしと枝豆のサラダ 黄 ごはん・さとう・ドレッシング・ごま 赤 牛乳・わかめ・はんぺん・ハンバーグ・ハム・ひじき 緑 ながねぎ・しいたけ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	26	27
小 632 kcal 中 782 kcal ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・えびぎょうざ(小2、中高3ケ) ・もやしとツナのあえもの 黄 ごはん・じゃがいも・ぎょうざの皮・ドレッシング 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・えび・ツナ 緑 にんじん・はくさい・ながねぎ・大根・ごぼう・もやし・きゅうり・突こんにやく	小 603 kcal 中 715 kcal ・豚骨ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの おかかマヨあえ ・いちごヨーグルト 黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・きくらげ・ヨーグルト 緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・ブロッコリー	小 715 kcal 中 905 kcal ・プルコギ丼 ・牛乳 ・卵とコーンのスープ 黄 ごはん・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぎゅうにく・みそ・たまご 緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・コーン・パセリ	小 652 kcal 中 770 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・タンドリーチキン ・スパゲティサラダ 黄 パン・スパゲティ・マヨネーズ・さとう 赤 牛乳・とり・ヨーグルト・ハム・たまご 緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶	小 720 kcal 中 842 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根、油揚げ) ・さんまの梅煮 ・肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・さんま・ぶたにく・ひじき 緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき

夏に気をつけたい食中毒

やっつける 肉や魚は、中心部まで75℃以上しっかり加熱する

つけない 手、調理器具、野菜などは、よく洗う

増やさない 生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

食中毒予防の3原則

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場の食品の取り扱いに特に注意しましょう。

8月平均栄養価		
	小	中
たん白質	26.0g	30.5g
脂質	20.0g	23.2g
食塩相当量	2.7g	3.3g

★ 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 → 北牛舎
- ・お米 → 風連町有機生産組合
- ・きやべつ → 荒谷農場(吉野)
- ・白菜 → 庄司村尾さん(恩根内)
- ・豆腐、椎茸 → 名寄丘の上学園

「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人食料品流通改善協会(当時)などが決めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食えばいいということではなく、さまざまな食品から満遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜の組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

硫化アリル にんにく、ねぎ、にら	βカロテン・αカロテン ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ	リコピン トマト	アントシアニン なす	ジンゲロール しょうが
--------------------------------	--	------------------------	--------------------------	---------------------------



2019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	月	火	水	木	金	月	火	
秋もたけなわです。天候にめぐまれた10月は、運動するのに一番よい季節ですね。大いに体を動かしましょう。 10月平均栄養価 小 中 たん白質 25.8g 30.0g 脂 質 20.2g 22.8g 食塩相当量 2.7g 3.3g	1 研究会でお休み  ★9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。  秋の味覚	2 小 759 kcal 中 948 kcal ・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツサラダ	3 小 684 kcal 中 804 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・さんまみそ煮 ・豆腐のオイスターソース煮	4 小 663 kcal 中 758 kcal ・ゆかりごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゅうり、生揚げ） ・鶏肉の香味揚げ ・もやしとツナのあえもの								
	7 小 672 kcal 中 819 kcal ・ごはん ・牛乳 ・卵とコーンのスープ ・ハンバーグのソースかけ ・もやしと枝豆のサラダ	8 小 674 kcal 中 739 kcal ・五目うどん ・牛乳 ・かぼちゃチーズコロッケ	9 小 687 kcal 中 844 kcal ・ビビンバ丼 ・牛乳 ・みそ汁（白菜、油揚げ） ・梨	10 小 641 kcal 中 772 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鶏肉の朝鮮焼き ・ラーメンサラダ	11 小 632 kcal 中 750 kcal ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・ホッケ焼き魚 ・切り干し大根の油炒め							
	14 体育の日 食のこたわぎ 朝の果物は金 朝に果物を食べると、胃腸の働きが活発になり糖質の補給もできることから、目覚めに最適であるということ。 	15 小 550 kcal 中 655 kcal ・塩ラーメン ・牛乳 ・もやしのカレー炒め ・ヨーグルト	16 小 644 kcal 中 803 kcal ・すき焼き丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根、わかめ）	17 小 676 kcal 中 777 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、油揚げ） ・ささみチーズフライ ・中華風サラダ	18 小 577 kcal 中 711 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（野菜ボール） ・さばのみぞれ煮 ・豚キムチ炒め							
	21 小 713 kcal 中 927 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜、生揚げ） ・焼ききょうざ（小2、中高3ヶ） ・スイートポテトサラダ	22 即位礼正殿の儀 食のこたわぎ 腐っても鯛 魚の王様と言われるタイは多少鮮度が落ちても、食べられる場合もあることから、本当に優れているものは、多少衰えがあっても、十分価値があるということ。 	23 小 575 kcal 中 724 kcal ・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根、なめこ）	24 小 564 kcal 中 724 kcal ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・ごまダレ肉団子（小2、中高3ヶ） ・海藻サラダ	25 小 720 kcal 中 840 kcal ・ごはん ・牛乳 ・南瓜だんご汁 ・いわしの梅煮 ・五目きんぴら							
28 小 611 kcal 中 730 kcal ・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・タラフライ ・野菜のナムル	29 小 648 kcal 中 766 kcal ・みそラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの おかかマヨあえ ・クレープ	30 小 758 kcal 中 941 kcal ・ハヤシライス ・牛乳 ・フルーツの ゼリーあえ	31 小 705 kcal 中 816 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（玉ねぎ、蒟蒻） ・もち米コロッケ ・大根のそぼろ煮	☆ 今月の食材 ☆ ・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モツアレランチ ⇒ 北牛舎 ・かぼちゃチーズコロッケ ⇒ 道の駅美深 ・じゃがいも ⇒ 荒谷農場(吉野) ・白菜 ⇒ 庄司村尾さん(恩根内) ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園								



2019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>感謝の心を大切に</p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。</p> <p>★今月の食材★ ・作りみそ⇒むつみ食堂 ・牛肉⇒美深町肉用牛生産組合 ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 ・もち米 ⇒ 長谷川 和夫 様(吉野) ・お米 ⇒ 風連有機農業倶楽部 ・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</p>					<p>「いただきます」「ごちそうさま」</p>		<p>1</p> <p>小 663 kcal 中 863 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそおでん えびぎょうざ(卵2、半鶏3ヶ) 白菜しらすあえ <p>黄 ごはん・さとう・こむぎこ</p> <p>赤 牛乳・がんも・ちくわ・うずら卵・いか・ミートボール・みそ・しらす・えび</p> <p>緑 だいこん・にんじん・こんにやく・はくさい・きゅうり</p>				
4	振替休日	5	小 695 kcal 中 787 kcal	6	小 630 kcal 中 760 kcal	7	小 671 kcal 中 817 kcal	8	小 701 kcal 中 823 kcal		
<p>11月平均栄養価</p> <p>たん白質 26.7g 31.1g 脂 質 21.5g 24.1g 食塩相当量 2.8g 3.4g</p>		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 野菜もっチーズフライ ハスカップゼリー <p>黄 うどん・カレールウ・じゃがいも・パン粉・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・チーズ・おから</p> <p>緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・ごぼう</p>	<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 ほうれん草とコーンのあえもの <p>黄 ごはん・でんぱん・ごまあぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・ツナ</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・ほうれん草・もやし・コーン</p>	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(小松菜、油揚げ) ハンバーグおろしソース 中華風サラダ <p>黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・わかめ・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ・ハム・たまご</p> <p>緑 こまつな・きゅうり・にんじん・みかん缶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜つみれ) さばのみそ煮 肉じゃが <p>黄 ごはん・じゃがいも・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・すりみ・さば・みそ・ぶたにく・ひじき</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき</p>						
11	小 668 kcal 中 774 kcal	12	小 647 kcal 中 755 kcal	13	小 681 kcal 中 863 kcal	14	小 655 kcal 中 738 kcal	15	小 680 kcal 中 790 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 いわしのかりがらい(1人2尾) 白菜のなめ茸あえ <p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら</p> <p>赤 牛乳・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・ほうれん草・白菜・なめ茸</p>		<ul style="list-style-type: none"> 醤油野菜ラーメン 牛乳 ササミと野菜のごま風味サラダ かぼちゃプリンタルト <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・ささみ</p> <p>緑 ソウメン・長ねぎ・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・きゅうり・パプリカ</p>	<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ <p>黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・でんぱん</p> <p>赤 牛乳・ぎゅうりく・たまご</p> <p>緑 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 ほうれん草のクリームスープ タンドリーチキン もやしとツナのあえもの <p>黄 ごはん・じゃがいも・米粉・生クリーム・バター・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ベーコン・とりにく・粉チーズ・ヨーグルト・ツナ</p> <p>緑 ほうれん草・たまねぎ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 鮭の香味揚げ ごぼうサラダ <p>黄 ごはん・たごろ粉・ごま・あぶら・マヨネーズ</p> <p>赤 牛乳・わかめ・みそ・鮭・ちくわ</p> <p>緑 だいこん・ごぼう・にんじん・きゅうり・あおのり</p>						
18	小 714 kcal 中 890 kcal	19	小 632 kcal 中 793 kcal	20	小 733 kcal 中 915 kcal	21	小 634 kcal 中 758 kcal	22	小 634 kcal 中 735 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、なめこ) さんま梅煮 豚肉と大根の煮物 <p>黄 ごはん・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・とうふ・みそ・さんま・ぶたにく・がんも</p> <p>緑 なめこ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん</p>		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮 <p>黄 ひやむぎ・じゃがいも・あぶら・バター</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なると・ミートボール</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ <p>黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 五目汁 鶏のから揚げ 野菜のナムル <p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・でんぱん・さとう・ごま・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なまあげ・ハム</p> <p>緑 にんじん・だいこん・ながねぎ・突こんにやく・ほうれん草・もやし</p>	<ul style="list-style-type: none"> 五目おこわ 牛乳 みそ汁(白菜、生揚げ) さば焼き魚 キャベツと竹輪のあえもの <p>黄 あぶら</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・さば・ちくわ・みそ・とりにく</p> <p>緑 はくさい・しいたけ・ごぼう・きゅうり・もやし・にんじん・きゅうり</p>						
25	小 703 kcal 中 820 kcal	26	小 598 kcal 中 697 kcal	27	小 657 kcal 中 817 kcal	28	小 641 kcal 中 774 kcal	29	小 715 kcal 中 814 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) さんま生姜煮 肉と野菜のオスターソース炒め <p>黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぱん</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・さんま・ぎゅうりく</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・きゅうり</p>		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 野菜とコーンのあえもの プリン <p>黄 ラーメン・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・ハム</p> <p>緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・きゅうり・もやし・きゅうり・コーン</p>	<ul style="list-style-type: none"> 酢めし 牛乳 いもだんご汁 五目煮 <p>黄 ごはん・さとう・じゃがいも・でんぱん・さとう</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>緑 大根・長ねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん</p>	<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 野菜スープ オムレツのソースかけ ポテトのチーズ煮 <p>黄 パン・黒糖・じゃがいも・バター</p> <p>赤 牛乳・たまご・ベーコン・チーズ</p> <p>緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・ほうれん草・パセリ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、長ネギ) 豚カツ ササミと野菜の梅サラダ <p>黄 ごはん・こむぎこ・パン粉・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ささみ・のり</p> <p>緑 ながねぎ・きゅうり・きゅうり・にんじん</p>						



2019年

12月 こんだて表



美深町学校給食センター

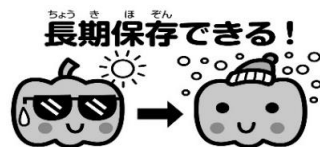
黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
2	小 619 kcal 中 728 kcal	3	小 634 kcal 中 789 kcal	4	小 788 kcal 中 987 kcal	5	小 658 kcal 中 768 kcal	6	小 666 kcal 中 757 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、油揚げ) ホッケ焼き魚 五目きんぴら 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 揚げぎょうざ (餃子、餛飩) オレンジゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツの生クリームあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (野菜ボール) さんまのみそ煮 ひじきのごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (玉ねぎ、わかめ) 鶏肉の甘酢あん 中華風サラダ 			
黄	ごはん・あぶら・さとう・ごま	黄	ラーメン・ぎょうざの皮・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・さとう・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・さとう・でんぷん・あぶら・はるさめ・ごまあぶら		
赤	牛乳・あぶらあげ・みそ・ホッケ・ぶたにく・さつまあげ	赤	牛乳・ぶたにく・ひき肉	赤	牛乳・とりにく・モッツアレラチーズ	赤	牛乳・すりみ・さんま・みそ・ささみ・ひじき	赤	牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ハム・たまご		
緑	だいこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき	緑	メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ながねぎ	緑	たまねぎ・にんじん・みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・にんじん	緑	たまねぎ・きゅうり・にんじん・みかん缶		
9	小 676 kcal 中 789 kcal	10	小 621 kcal 中 724 kcal	11	小 678 kcal 中 846 kcal	12	小 694 kcal 中 865 kcal	13	小 716 kcal 中 834 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 さばの生姜煮 ブロッコリーおかかマヨあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 牛乳 野菜のナムル チーズドック 		<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 牛乳 みそ汁 (きゃべつ、生揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグのソースがけ もやしとハムのあえもの 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、長ネギ) いわしの梅煮 さつまいもとひじきの煮物 			
黄	ごはん・じゃがいも・さとう・マヨネーズ・ごま	黄	ラーメン・ごま・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	パン・さとう・バター・ドレッシング	黄	ごはん・さとう・あぶら・さつまいも		
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さば	赤	牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ハム・チーズ	赤	牛乳・とりにく・たまご・なると・なまあげ・みそ	赤	牛乳・ハンバーグ・ハム	赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・いわし・とりにく・ひじき・さつまあげ		
緑	にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・突こんにやく・ブロッコリー	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・しいたけ・みつば・たけのこ・きゃべつ	緑	ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり	緑	ながねぎ・にんじん・突こんにやく・さやいんげん		
16	小 631 kcal 中 780 kcal	17	小 782 kcal 中 927 kcal	18	小 717 kcal 中 833 kcal	19	小 644 kcal 中 756 kcal	20	小 644 kcal 中 752 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 キムチスープ 春巻き 白菜おかかあえ 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 卵とコーンのスープ クリスマスケーキ 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 海藻サラダ みかん 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (小松菜、生揚げ) 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 たらざんぎ もやしと枝豆のサラダ 			
黄	ごはん・あぶら・さとう・春巻きの皮	黄	スパゲティ・バター・ケーキ	黄	ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら・ドレッシング	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	ごはん・あぶら・さとう・ドレッシング		
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ	赤	牛乳・ひき肉・モッツアレラチーズ・たまご	赤	牛乳・ぶたにく・モッツアレラチーズ・かいそう	赤	牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・ぎゅうにく・さつまあげ・ひじき	赤	牛乳・わかめ・あぶらあげ・みそ・でんぷん・たら・ハム・ひじき		
緑	しいたけ・にら・もやし・にんじん・しめじ・はくさい・きゃべつ	緑	たまねぎ・にんじん・まいたけ・パセリ・ホールコーン	緑	にんじん・たまねぎ・きゅうり・きゃべつ・みかん	緑	こまつな・切り干し大根・にんじん	緑	だいこん・ながねぎ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ		



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べ、力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪い病気)をはらう習慣ができました。

12月平均栄養価	
たん白質	小 26.1g 中 30.2g
脂質	小 21.0g 中 23.9g
食塩相当量	小 2.8g 中 3.4g

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?



かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。



病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。

☆ 今月の食材 ☆

・作りみそ ⇒ むつみ食堂
・お米 ⇒ 風連有機生産組合

・モッツアレラチーズ ⇒ きた牛舎
・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の学園



2020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>2020年 令和2年</p> <p>年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。生活リズムが乱れてしまったりした人はいませんか。まだまだ寒い日が続きます。早寝早起きを心がけ、食生活を見直しましょう。</p>				
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	31			

※献立名の太字はアンコール献立で上位に入ったメニューです。

あさごはん を食べると...



頭がすっきりして、



体が温まり、元気



便が出て、おなか

1月平均栄養価		
	小	中
たん白質	26.1g	30.6g
脂質	20.3g	23.3g
食塩相当量	2.7g	3.3g
★ 今月の食材 ★		
・作りみそ→むつみ食堂		
・もち米→美深産		
・モッツアレラチーズ →きた牛舎		
・お米→風連町有機生産組合		
・豆腐、椎茸→名寄丘の上学園		

朝食は、英語で「breakfast」と言います。断食 (fast) を破る (break) という意味です。昼食を抜くと長時間、朝食をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。





2020年

2月 こんだて表



美深町学校給食センター

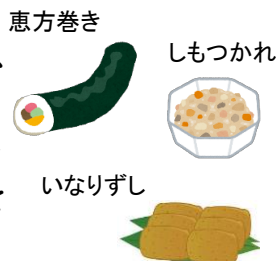
黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる													
月		火		水		木		金															
3	小 712 kcal 中 865 kcal	4	小 587 kcal 中 692 714	5	小 721 kcal 中 919 kcal	6	小 669 kcal 中 771 kcal	7	小 703 kcal 中 811 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) ぶりカツ 切り干し大根の卵とし 		<ul style="list-style-type: none"> 塩ラーメン 牛乳 野菜のナムル いちごクレープ 		<ul style="list-style-type: none"> ハンバーグカレー 牛乳 海藻サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐、油揚げ) 豚キムチ炒め さんま生姜煮 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) 鶏肉の香味揚げ 野菜のごまみそあえ 															
黄 ごはん・さとう・あぶら・パン粉		黄 ラーメン・さとう・ごま・ごまあぶら		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう		黄 ごはん・わかめ・はんぺん・とり・く・あおのり															
赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶり・ぎゅうに・く・さつまあげ・たまご		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ハム		赤 牛乳・ハンバーグ・ベーコン・脱脂粉乳・モツアアラチーズ・海藻		赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・さんま・ぶたにく		赤 牛乳・わかめ・はんぺん・とり・く・あおのり															
緑 たまねぎ・きりぼしだいこん・にんじん・しめじ		緑 塩メンマ・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・きゅうり・きゃべつ		緑 ながねぎ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし		緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・きゃべつ・ほうれん草・もやし															
10	小 638 kcal 中 838 kcal	11	建国記念の日	12	小 654 kcal 中 814 kcal	13	小 641 kcal 中 771 kcal	14	小 667 kcal 中 780 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 さつまいも汁 肉ぎょうざ(肉2、中巻3ヶ) もやしとツナのあえもの 		<p>2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>31.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.5g</td> <td>25.5g</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	31.9g	脂質	22.5g	25.5g	食塩相当量	2.9g	3.4g	<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 牛乳 みそ汁(大根、ふのり) 		<ul style="list-style-type: none"> 大好きパン 牛乳 野菜スープ タンドリーチキン ラーメンサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ、生揚げ) ホッケフライ 五目きんぴら 			
	小	中																					
たん白質	27.2g	31.9g																					
脂質	22.5g	25.5g																					
食塩相当量	2.9g	3.4g																					
黄 ごはん・さつまいも・ぎょうざの皮・ドレッシング		黄 ラーメン・さとう・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 パン・ラーメン・ごま・ドレッシング		黄 ごはん・あぶら・さとう・パン粉・ごま															
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ひきにく・ツナ		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・ふのり・みそ		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・ふのり・みそ		赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ホッケ・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・きゅうり		緑 長ねぎ・しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・しゅんぎく・ブロッコリー		緑 にんじん・もやし・こまつな・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ		緑 にんじん・長ねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・きゃべつ		緑 きゃべつ・ごぼう・にんじん・しらたき・さいりげん															
17	小 690 kcal 中 804 kcal	18	小 587 kcal 中 692 kcal	19	小 695 kcal 中 892 kcal	20	小 713 kcal 中 828 kcal	21	小 701 kcal 中 847 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(野菜ボール) いわしの梅煮 大根と高野豆腐の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> 天ぷらうどん 牛乳 ブロッコリーの おかかマヨあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ丼 牛乳 かぼちゃだんご汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 カレースープ えびクリームコロッケ もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 さんまの蒲焼 きゃべつの甘酢あえ 															
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 うどん・あぶら・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・パン粉・ごま・ドレッシング・さとう		黄 ごはん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら															
赤 牛乳・すりみ・いわし・ぶたにく・高野豆腐		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ		赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・えび・ハム・ひじき		赤 牛乳・焼き豆腐・豚ひきにく・みそ・さんま・わかめ															
緑 ながねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・こんにやく・さいりげん		緑 長ねぎ・しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・しゅんぎく・ブロッコリー		緑 にんじん・もやし・こまつな・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ		緑 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・もやし・きゅうり・えだまめ		緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・きゃべつ															
24	振替休日	25	小 700 kcal 中 821 kcal	26	小 644 kcal 中 803 kcal	27	小 674 kcal 中 814 kcal	28	小 669 kcal 中 793 kcal														
<p>★ 今月の食材 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> 作りみそ、生ラーメン ⇒ むつみ食堂 モツアレチーズ ⇒ 北牛舎 南瓜チーズコロッケ ⇒ 道の駅美深 牛肉(26日) ⇒ ミナミランチ お米 ⇒ 風連町有機生産組合 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 南瓜チーズコロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 コーンポタージュ オムレツのソースがけ もやしのカレー炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそおでん ホッケ焼き魚 白菜なめ茸あえ 															
黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ラーメン・あぶら・パン粉		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 パン・黒糖・バター・あぶら		黄 ごはん・さとう															
赤 牛乳・ぶたにく・チーズ		赤 牛乳・ぶたにく・チーズ		赤 牛乳・ぎゅうに・ちくわ・焼き豆腐・わかめ・みそ		赤 牛乳・たまご・ウインナー		赤 牛乳・がんも・ちくわ・いか・にくだん・ごうすらたまご・ホッケ・みそ															
緑 塩メンマ・ほうれん草・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・かぼちゃ		緑 塩メンマ・ほうれん草・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・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・長ねぎ・だいこん		緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・もやし		緑 だいこん・にんじん・突こんにやく・はくさい・きゃべつ・なめ茸															

※献立名の太字はアンコール献立で上位に入ったメニューです。

節分 (立春の前日、2月3日)

家の戸口にヒラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻きは、もともと関西の一部地域で商売繁盛を願って食べられたものです。

2月の行事と食べ物について



初午 (2月最初の午の日)

五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷伸のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりずしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。



2020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	月	火	水	木	金	月	火														
2	小 683 kcal 中 828 kcal	3	小 535 kcal 中 635 kcal	4	小 756 kcal 中 940 kcal	5	小 651 kcal 中 812 kcal	6	小 713 kcal 中 836 kcal																
<ul style="list-style-type: none"> ごはん カツゲン みそ汁 (白菜、なめこ) 豚カツ ごぼうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 醤油ラーメン 牛乳 野菜のナムル 三色ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁 (玉ねぎ、卵) 春巻き きゃべつと竹輪のごまあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 さば焼き魚 豆腐のオイスターソース煮 	<p>勝手で受験生を応援します。</p>	黄	黄	黄	黄	黄															
黄	ごはん・小麦粉・パン粉・あぶら・ごま・マヨネーズ	黄	ラーメン・ごま・ごまあぶら・さとう	黄	ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう	黄	ごはん・あぶら・さとう・小麦粉・ごま	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	赤	みそ・ぶたにく・たまご・ちくわ														
赤	みそ・ぶたにく・たまご・ちくわ	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤	牛乳・ぶたにく・脱脂粉乳・ヨーグルト	赤	牛乳・みそ・たまご・ちくわ・わかめ	赤	牛乳・とりにく・さば・ぎゅうにく・焼き豆腐	赤	みそ・ぶたにく・たまご・ちくわ														
緑	はくさい・なめこ・ごぼう・きゃべつ・にんじん	緑	塩メンマ・長ネギ・ほうれん草・もやし・にんじん	緑	にんじん・玉ねぎ・まいたけ・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	たまねぎ・たけのこ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・もやし	緑	ごぼう・にんじん・大根・突こんにやく・長ネギ・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ	緑	ごぼう・にんじん・大根・突こんにやく・長ネギ・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ														
9	小 697 kcal 中 841 kcal	10	小 593 kcal 中 697 kcal	11	小 662 kcal 中 808 kcal	12	小 706 kcal 中 876 kcal	13	小 677 kcal 中 855 kcal																
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 いもだんご汁 鶏肉のもち粉揚げ 中華風サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 ササミと野菜の ごま風味サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 酢めし五目煮 牛乳 みそ汁 (きゃべつ、わかめ) アロエヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 野菜スープ 羽田野牛ハンバーグ マカロニサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物 (はんぺん) 揚げぎょうざ (が2、笹巻3ヶ) 肉じゃが 		黄	黄	黄	黄	黄															
黄	ごはん・じゃがいも・でんぷん・あぶら・もち粉・春雨・さとう・ごまあぶら	黄	うどん・ルウ・マヨネーズ・ごま	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	パン・さとう・マカロニ・マヨネーズ	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・小麦粉・ごま	赤	牛乳・ぶたにく・たまご														
赤	牛乳・みそ・あぶらあげ・とりにく・ハム・たまご	赤	牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・ささみ	赤	牛乳・わかめ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ・ヨーグルト	赤	牛乳・たまご・牛豚ひきにく・ハム・たまご	赤	牛乳・はんぺん・ぶたにく・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・たまご														
緑	だいこん・長ネギ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑	たまねぎ・ながねぎ・にんじん・ブロッコリー・ほうれん草	緑	きゃべつ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん・しらたき	緑	にんじん・長ネギ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶	緑	長ネギ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	緑	だいこん・長ネギ・きゅうり・にんじん・みかん缶														
16	小 671 kcal 中 779 kcal	17	小 686 kcal 中 812 kcal	18	小 681 kcal 中 863 kcal	19	小 710 kcal 中 813 kcal	20	春分の日																
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豚汁 さんまみぞれ煮 もやしとツナのあえもの 	<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 卵の花コロッケ プリン 	<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、生揚げ) 鮭のパン粉焼き ササミと野菜の梅サラダ 	<table border="1"> <tr> <th colspan="3">3月平均栄養価</th> </tr> <tr> <td></td> <th>小</th> <th>中</th> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.0g</td> <td>30.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.4g</td> <td>24.6g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.8g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>	3月平均栄養価				小	中	たん白質	26.0g	30.4g	脂質	21.4g	24.6g	食塩相当量	2.8g	3.4g		黄	黄	黄	黄	黄
3月平均栄養価																									
	小	中																							
たん白質	26.0g	30.4g																							
脂質	21.4g	24.6g																							
食塩相当量	2.8g	3.4g																							
黄	ごはん・じゃがいも・さとう	黄	ラーメン・パン粉・あぶら	黄	ごはん・ごまあぶら・さとう	黄	ごはん・マヨネーズ・パン粉・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さんま・ツナ														
赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さんま・ツナ	赤	牛乳・ぶたにく・おから・ひじき	赤	牛乳・ぎゅうにく・たまご・みそ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・鮭・粉チーズ・ささみ・のり	赤	牛乳・はんぺん・ぶたにく・ひじき	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さんま・ツナ														
緑	にんじん・はくさい・だいこん・長ネギ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり	緑	塩メンマ・たまねぎ・ほうれん草・もやし・はくさい・にんじん	緑	たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・し・はくさい・にんじん	緑	だいこん・パセリ・きゃべつ・きゅうり・にんじん	緑	長ネギ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき	緑	にんじん・はくさい・だいこん・長ネギ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり														
23	小 693 kcal 中 843 kcal	24	小 740 kcal 中 922 kcal																						
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (豆腐、油揚げ) さんまの梅煮 豚肉と大根の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツのゼリーあえ 																								
黄	ごはん・あぶら・さとう	黄	ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ																						
赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・さんま・ぶたにく・がんも	赤	牛乳・とりにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ																						
緑	長ネギ・だいこん・にんじん・こんにやく・いんげん	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶																						

★ 今月の食材 ★

- ・作りみそ ⇒ おつみ食堂
- ・もち粉 ⇒ 長谷川和夫さん (吉野)
- ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎
- ・ハンバーグ ⇒ 肉のはたの
- ・豆腐、しいたけ ⇒ 名寄丘の上学園
- ・お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

東西で違う!?

ひなあられ



関東風ひなあられ



関西風ひなあられ

うるち米を爆ぜさせて作る“ポン”菓子を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか?実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。