2023年

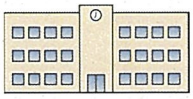
4月 こんだて表

CAMCAM
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

学校給食は、子ども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、安全安心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。

月	火	水	木	金
			6 小 707 kcal 中 894 kcal ・プルコギ丼 ・牛乳 ・卵とコーンのスープ 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら 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	**7** 小 657 kcal 中 855 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、長ネギ） ・春巻き ・豚キムチ炒め 黄 ごはん・あぶら・ごま・ごまあぶら 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく 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
10 小 613 kcal 中 704 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・さばのみそ煮 ・ささみと野菜の梅サラダ 黄 ごはん・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ・ささみ・のり 緑 ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめ	**11** 小 577 kcal 中 678 kcal ・豚骨ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーのごまネーズあえ ・ハスカップゼリー 黄 ラーメン・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・なると 緑 塩メンマ・ながねぎ・はくさい・にんじん・きくらげ・ブロッコリー	**12** 小 673 kcal 中 833 kcal ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いもだんご汁 ・清見オレンジ 黄 ごはん・さとう・じゃがいも・でんぷん・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・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・いんげん・オレンジ	**13** 小 662 kcal 中 682 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鶏肉のカレー揚げ ・もやしとツナのあえもの 黄 パン・でんぷん・あぶら・ドレッシング 赤 牛乳・とりにく・ツナ 緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・もやし・きゅうり	**14** 小 587 kcal 中 737 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、わかめ） ・ホッケ焼き魚 ・肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・わかめ・みそ・ホッケ・ひじき 緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・いんげん・しらたき
17 小 665 kcal 中 869 kcal ・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・肉ぎょうざ（小2、中高3ケ） ・野菜のごまみそあえ 黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・マヨネーズ 赤 牛乳・とりにく・なまあげ・ひきにく 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにゃく・長ねぎ・ホウレン草・キャベツ・もやし	**18** 小 680 kcal 中 780 kcal ・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・南瓜コロッケ 黄 ラーメン・あぶら・パン粉 赤 牛乳・ぶたにく 緑 塩メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ	**19** 小 738 kcal 中 919 kcal ・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ 黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・さとう・あぶら 赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ・ヨーグルト 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	**20** 小 649 kcal 中 795 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、生揚げ） ・鮭の香味揚げ ・五目きんぴら 黄 ごはん・さとう・あぶら・ごま・天ぷら粉 赤 牛乳・なまあげ・みそ・鮭・ぶたにく・あおのり・さつまあげ 緑 きゃべつ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき	**21** 小 658 kcal 中 731 kcal ・わかめごはん ・牛乳 ・豚汁 ・いわしの梅煮 ・白菜のなめ茸あえ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・わかめ・ぶたにく・とうふ・いわし・のり 緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突こんにゃく・ホウレン草・白菜・なめ茸
24 小 646 kcal 中 834 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜、なめこ） ・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・さとう・ごま・マヨネーズ 赤 牛乳・みそ・ハンバーグ・ささみ・ひじき 緑 はくさい・なめこ・きゃべつ・にんじん	**25** 小 650 kcal 中 728 kcal ・天ぷらうどん（野菜かき揚げ） ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの 黄 うどん・あぶら・天ぷら粉・ドレッシング 赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ハム 緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・たまねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	**26** 小 739 kcal 中 885 kcal ・ビビンバ丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根、油揚げ） ・プリン 黄 ごはん・ごまあぶら・あぶら・・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・たまご・あぶらあげ・みそ 緑 だいこん・にんじん・もやし・こまつな	**27** 小 654 kcal 中 723 kcal ・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 黄 パン・黒糖・バター・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・とりにく・ハム 緑 コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし	**28** 小 645 kcal 中 792 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（玉ねぎ、卵） ・さば焼き魚 ・大根のそぼろ煮 黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・たまご・みそ・さば・ぶたひきにく・がんも 緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん



給食が始まります！

安全安心でおいしい給食をつくります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

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。

4月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.3g	30.5g
脂　質	21.5g	24.0g
食塩相当量	2.7g	3.3g

登校前に **毎日朝ごはん**

☆ 今月の食材 ☆

- 作りみそ ⇒ むつみ食堂
- モッツァレラチーズ⇒北牛舎
- 牛肉 ⇒ ミナミランチ
- 南瓜コロッケ ⇒ アウル
- 豆腐、椎茸⇒ 名寄丘の上学園
- お米⇒風連町有機生産組合

2023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 小 686 kcal 中 796 kcal	**2** 小 547 kcal 中 607 kcal	**3** 憲法記念日	**4** みどりの日	**5** 子どもの日
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（小松菜、生揚げ） ・もち米コロッケ ・大根のそぼろ煮	・塩ラーメン ・牛乳 ・ササミと野菜のごま風味サラダ	新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウイークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、朝食をとるようにしましょう。		
黄 ごはん・さとう・あぶら	黄 ラーメン			
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたひきにく・すりみ・がんも	赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ささみ			
緑 こまつな・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん	緑 塩メンマ・ながねぎ・ほうれんそう・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー			
8 小 656 kcal 中 721 kcal	**9** 小 654 kcal 中 814 kcal	**10** 小 609 kcal 中 762 kcal	**11** 小 720 kcal 中 794 kcal	**12** 小 662 kcal 中 823 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（玉ねぎ、わかめ） ・たらフライ ・五目きんぴら	・スパゲティミートソース ・牛乳 ・チンゲン菜と卵のスープ	・中華丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根、わかめ）	・スライスパン ・牛乳 ・わかめスープ ・鶏肉の照り焼き ・ラーメンサラダ	・ごはん ・牛乳 ・マーボー豆腐 ・鮭の塩焼き ・白菜磯浸し
黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら	黄 スパゲティ・バター・かたくりこ	黄 ごはん・かたくりこ・あぶら・さとう	黄 パン・ラーメン・さとう・ごまあぶら・ごま・ドレッシング	黄 ごはん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・サラダあぶら
赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・さつまあげ・たら	赤 牛乳・ぶたひきにく・たまご・モッツアレラチーズ	赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらのたまご・わかめ・みそ	赤 牛乳・わかめ・とりにく・ハム	赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・あかみそ・かつおぶし・さけ・のり
緑 たまねぎ・さやいんげん・ごぼう	緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ちんげんさい・きくらげ	緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・あおピーマン・だいこん	緑 はくさい・ねぎ・コーン・にんじん・きゅうり・きゃべつ	緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこみずに・しいたけ・はくさい・きゃべつ
15 小 614 kcal 中 711 kcal	**16** 小 611 kcal 中 745 kcal	**17** 小 735 kcal 中 915 kcal	**18** 小 664 kcal 中 748 kcal	**19** 小 706 kcal 中 697 kcal
・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・いわしの生姜煮 ・ごま和え	・豚骨野菜ラーメン ・牛乳 ・青のりポテト	・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリー和え	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（野菜つみれ） ・さばのみぞれ煮 ・大根とさつま揚げのひじき煮	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、油揚げ） ・鶏肉の塩こうじ焼き ・さつまいもサラダ
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・つきこんにゃく・ごま	黄 ラーメン・サラダあぶら・じゃがいも	黄 ごはん・じゃがいも・サラダあぶら・カレールウ・ゼリー	黄 ごはん・サラダあぶら・さとう	黄 ごはん・マヨネーズ・さとう・さつまいも
赤 牛乳・ぶたにく・もめんどうふ・みそ・いわし	赤 牛乳・ぶたにく・なると・あおのり	赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ	赤 牛乳・さつまあげ・ひじき・さば・とりにく	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ハム・たまご
緑 にんじん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゃべつ・こまつな・もやし	緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	緑 ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん	緑 だいこん・きゅうり・みかんかん・にんじん
22 小 715 kcal 中 814 kcal	**23** 小 583 kcal 中 679 kcal	**24** 小 623 kcal 中 748 kcal	**25** 小 713 kcal 中 827 kcal	**26** 小 703 kcal 中 841 kcal
・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・北あかりコロッケ ・ほうれん草のあえもの	・カレーうどん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの	・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・みそ汁（じゃがいも、いんげん）	・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 ・野菜のナムル	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（小松菜、油揚げ） ・豚カツ ・中華風サラダ
黄 ごはん・じゃがいも・いりごま・あぶら・ぱんこ	黄 うどん・カレールウ・ドレッシング	黄 ごはん・さとう・サラダあぶら・ごまあぶら・かたくりこ・じゃがいも	黄 パン・黒糖・バター・さとう・ごま・ごまあぶら	黄 ごはん・こむぎこ・パンこ・はるさめ・さとう・ごまあぶら
赤 牛乳・なまあげ・かつおぶし	赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・かつおぶし・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・みそ	赤 牛乳・ハム・ハンバーグ	赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・たまご・ハム・錦糸卵
緑 ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん・ながねぎ・ほうれんそう・もやし	緑 たまねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	緑 きゃべつ・あおピーマン・ながねぎ・いんげん	緑 コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし	緑 こまつな・きゅうり・にんじん・みかんかん
29 小 699 kcal 中 763 kcal	**30** 小 584 kcal 中 667 kcal	**31** 小 647 kcal 中 815 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、長ネギ） ・肉団子（1人2個） ・ふきの油炒め	・とりめん ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ ・プリン	・親子丼 ・牛乳 ・みそ汁（白菜、なめこ）		
黄 ごはん・こんにゃく・さとう・サラダあぶら	黄 れいめん・ドレッシング・プリン	黄 ごはん・さとう・サラダあぶら		
赤 牛乳・、もめんどうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・にくだんご・すりみ	赤 牛乳・とりにく・なると・かつおぶし・ベーコン	赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・みそ		
緑 ながねぎ・ふき・にんじん	緑 ながねぎ・しいたけ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・はくさい・なめこ		

端午の節句と食べ物

ちまき

中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

かしわもち

あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから家系が代々続くように願いを込めて使われる。

5月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.2g	30.0g
脂　質	19.2g	21.3g
食塩相当量	3.0g	3.5g

★ 今月の食材 ★

・作りみそ、生ラーメン ⇒ むつみ食堂
・モッツァレラチーズ⇒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⇒風連町有機農業倶楽部

2023年

6月 こんだて表

CAMCAM
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

よくかんで食べよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

☆★☆ 今月の食材 ☆★☆

・作りみそ ⇒ むつみ食堂　・グリーンアスパラ ⇒ 美深産
・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎　・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園
・お米⇒風連町有機生産組合

歯によい食べもの

6月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.2	28.9
脂　質	21.0	22.5
食塩相当量	2.9	3.5

月	火	水	木	金
			1 小 738 kcal 中 808 kcal ・ごはん ・牛乳 ・キムチスープ ・焼き鯖 ・ポテトサラダ 黄 ごはん・マヨネーズ・さとう・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・さば・ハム・たまご 緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・きゅうり・みかん缶	**2** 小 681 kcal 中 761 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐・わかめ） ・チキンカツ ・ポパイサラダ 黄 ごはん・さとう・あぶら・パンこ・こむぎこ 赤 牛乳・とりにく・とうふ・わかめ・みそ・ハム 緑 ほうれんそう・きゃべつ・コーン・もやし
5 小 688 kcal 中 769 kcal ・ごはん ・牛乳 ・白菜と鶏団子のスープ ・豚肉のピカタ ・きゃべつのシャキシャキサラダ 黄 ごはん・こむぎこ・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・たまご・とりひきにく・こなチーズ 緑 ながねぎ・にんじん・はくさい・しいたけ・きゃべつ・コーン	**6** 小 639 kcal 中 740 kcal ・醤油ラーメン ・牛乳 ・大学芋 黄 ラーメン・さつまいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・なると 緑 ながねぎ・たまねぎ・もやし・にんじん・はくさい・しょうが	**7** 小 694 kcal 中 807 kcal ・ハヤシライス ・牛乳 ・海藻サラダ メンチカツとサラダをはさんでセルフサンドイッチができます☆ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう 緑 にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・きゅうり・きゃべつ	**8** 小 769 kcal 中 820 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・アスパラのシチュー ・メンチカツ ・コールスローサラダ 黄 パン・じゃがいも・バター・パンこ・こむぎこ 赤 牛乳・とりにく・ハム・ぶたひきにく 緑 たまねぎ・にんじん・コーン・アスパラ・きゃべつ・きゅうり	**9** 小 605 kcal 中 681 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・にしんのカレー煮 ・切干し大根の油炒め 黄 ごはん・あぶら・さとう　- 赤 牛乳・はんぺん・ぶたにく・さつまあげ・ひじき・にしん 緑 ながねぎ・しいたけ・切干しだいこん・にんじん
12 小 688 kcal 中 776 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（小松菜・油揚げ） ・さばの生姜煮 ・豚肉と大根の煮物 黄 ごはん・こんにゃく・あぶら・さとう 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さば 緑 こまつな・だいこん・にんじん・いんげん	**13** 小 587 kcal 中 649 kcal ・きつねうどん ・牛乳 ・卵の花コロッケ 黄 うどん・パンこ・こむぎこ・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・なると・あぶらあげ・かつおぶし・卵の花 緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう	**14** 小 640 kcal 中 744 kcal ・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・ごま酢和え 黄 ごはん・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・サラダあぶら 赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・あかみそ 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・きゃべつ・もやし	**15** 小 638 kcal 中 713 kcal ・ごはん ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁 ・鶏肉のみそ焼き ・白菜のかつお和え 黄 ごはん・さとう・ごま油・ごま・かたくりこ 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・あかみそ・かつおぶし 緑 だいこん・ながねぎ・はくさい・きゃべつ・かぼちゃ	**16** 小 598 kcal 中 668 kcal ・ごはん ・牛乳 ・野菜スープ ・ほっけの香草焼き ・ブロッコリーサラダ 黄 ごはん・こむぎこ・パンこ・あぶら 赤 牛乳・たまご・ささみ・こなチーズ 緑 にんじん・たまねぎ・はくさい・コーン・ブロッコリー・バジル
19 小 628 kcal 中 722 kcal ・ごはん ・牛乳 ・春雨スープ ・鶏肉のピリ辛焼き ・ごぼうサラダ 黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・マヨネーズ 赤 牛乳・とりにく・ちくわ 緑 にんじん・しいたけ・ちんげんさい・きゃべつ・ごぼう	**20** 小 727 kcal 中 769 kcal ・冷麦 ・牛乳 ・ブリカツ ・いちごクレープ 黄 冷麦・パンこ・こむぎこ・あぶら・クレープ 赤 牛乳・ハム・わかめ・ぶり 緑 きゅうり・もやし・にんじん	**21** 小 713 kcal 中 788 kcal ・チキンカレー ・牛乳 ・もやしとわかめの和え物 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレールウ 赤 牛乳・とりにく・だっしふんにゅう・モッツアレラチーズ・わかめ 緑 にんじん・たまねぎ・もやし・きゅうり	**22** 小 615 kcal 中 646 kcal ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・ミネストローネ ・鮭のムニエル ・きゃべつとコーンのサラダ 黄 パン・黒糖・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・バター・ドレッシング 赤 牛乳・ベーコン・だいず・さけ 緑 たまねぎ・にんじん・トマト缶・きゃべつ・コーン	**23** 小 618 kcal 中 700 kcal ・ごはん ・牛乳 ・マカロニスープ ・イタリアン豆腐 ・ポテトチーズもち 黄 ごはん・さとう・あぶら・かたくりこ・じゃがいも 赤 牛乳・ウインナー・やきどうふ・クリームチーズ 緑 きゃべつ・マッシュルーム・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・えだまめ
26 小 648 kcal 中 765 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ・生揚げ） ・ハンバーグのおろしソースがけ ・もやしと枝豆のサラダ 黄 ごはん・さとう・ドレッシング 赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ひじき・とうふ・ハンバーグ 緑 きゃべつ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ	**27** 小 684 kcal 中 745 kcal ・五目うどん ・牛乳 ・にしんフライ ・学給だいふく 黄 うどん・パンこ・こむぎこ・学給だいふく 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・にしん 緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ながねぎ	**28** 小 676 kcal 中 783 kcal ・スタミナ丼 ・牛乳 ・根野菜のごま汁 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう・さといも 赤 牛乳・ぶたにく・とりにく・あぶらあげ・みそ 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・塩メンマ・しょうが・ごぼう・ながねぎ	**29** 小 600 kcal 中 674 kcal ・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・肉しゅうまい（1人2個） ・きゃべつの甘酢和え 黄 ごはん・じゃがいも・さとう・しゅうまいの皮 赤 牛乳・とりにく・なまあげ・わかめ・ぶたひきにく 緑 にんじん・だいこん・ながねぎ・きゃべつ	**30** 小 718 kcal 中 808 kcal ・わかめごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根・わかめ） ・いわしの梅煮 ・大豆の磯煮 黄 ごはん・しらたき・さとう・あぶら 赤 牛乳・わかめ・みそ・だいず・とりにく・あぶらあげ・ひじき 緑 だいこん・にんじん・いんげん

2023年

7月 こんだて表

CAMCAM
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

7月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.6g	30.2g
脂　質	20.1g	22.2g
食塩相当量	2.9g	3.4g

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の２人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

3	4	5	6	7
小 697 kcal 中 784 kcal	小 625 kcal 中 726 kcal	小 609 kcal 中 702 kcal	小 720 kcal 中 759 kcal	小 600 kcal 中 668 kcal
・ごはん ・牛乳 ・根菜汁 ・豚肉の生姜焼き ・ささみと野菜の梅サラダ	・みそラーメン ・牛乳 ・野菜もっチーズフライ	・すき焼き丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根・わかめ）	・スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・タンドリーチキン ・野菜のナムル	・ごはん ・牛乳 ・七夕スープ ・ほっけの竜田揚げ ・短冊サラダ
黄 ごはん・さといも・さとう・ごまあぶら	黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも・パンこ	黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう	黄 パン・バター・ごま・さとう・ゴマあぶら	黄 ごはん・はるさめ・かたくりこ・あぶら・ドレッシング
赤 牛乳・とりにく・もめんどうふ・ぶたにく・とりささみ	赤 牛乳・ぶたひきにく・みそ・チーズ	赤 牛乳・ぶたにく・ちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ	赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム	赤 牛乳・ハム・ほっけ
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・しょうが・玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり・梅	緑 メンマ・玉ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・しょうが・ごぼう	緑 しょうが・にんじん・玉ねぎ・はくさい・しいたけ・長ねぎ・だいこん	緑 ホールコーン・クリームコーン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・もやし	緑 長ネギ・しいたけ・にんじん・だいこん・きゅうり

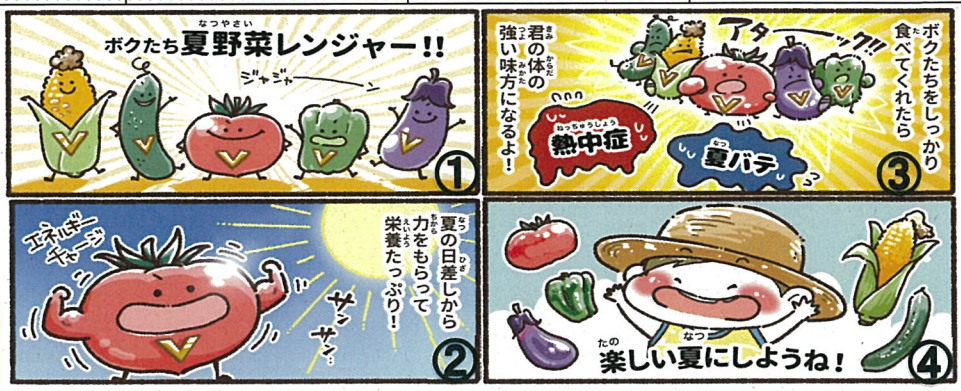
10	11	12	13	14
小 601 kcal 中 680 kcal	小 614 kcal 中 711 kcal	小 657 kcal 中 768 kcal	小 697 kcal 中 794 kcal	小 707 kcal 中 813 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜・なめこ） ・鶏肉の梅パン粉焼き ・もやしの中華和え	・きつねうどん ・牛乳 ・野菜のごまみそ和え ・オレンジゼリー	・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いも団子汁	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（野菜つみれ） ・さばのみそ煮 ・豆腐のオイスターソース煮	・ごはん ・牛乳 ・レタススープ ・白花豆のコロッケ ・ほうれん草のピリ辛和え
黄 ごはん・パンこ・さとう・ごまあぶら	黄 うどん・さとう・マヨネーズ・オレンジゼリー	黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・じゃがいも・かたくりこ	黄 ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ	黄 ごはん・マヨネーズ・ごま・パンこ・あぶら
赤 牛乳・みそ・とりにく・たまご・ハム	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・かつおぶし・みそ	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・ぶたにく・やきどうふ・さば・とりにく	赤 牛乳・ベーコン
緑 はくさい・なめこ・梅・もやし・きゅうり・にんじん	緑 にんじん・長ねぎ・しいたけ・ごぼう・ほうれんそう・きゃべつ・もやし	緑 だいこん・長ねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん	緑 ながねぎ・しいたけ・玉ねぎ・あおピーマン・にんじん・たけのこ	緑 レタス・にんじん・コーン・パセリ・もやし・ほうれんそう・はなまめ

17	18	19	20	21
海の日	小 646 kcal 中 768 kcal	小 729 kcal 中 855 kcal	小 656 kcal 中 756 kcal	小 614 kcal 中 791 kcal
★ 今月の食材 ★ ・作りみそ　⇒ むつみ食堂 ・モッツァレラチーズ⇒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	・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮	・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルト和え	・ゆかりごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ・生揚げ） ・鮭の照り焼き ・大根と高野豆腐の煮物	・ごはん ・牛乳 ・豆腐ときくらげのスープ ・焼き餃子（小2,中高3ケ） ・もやしのナムル
	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・じゃがいも・あぶら・さとう	黄 ごはん・いたこんにゃく・さとう・あぶら	黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま
	赤 牛乳・とりにく・なると・かつおぶし・にくだんご	赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・ヨーグルト・モッツアレラチーズ	赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・こうやどうふ・鮭	赤 牛乳・もめんどうふ・ハム・ぶたひきにく
	緑 長ねぎ・しいたけ・玉ねぎ・にんじん・あおピーマン	緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶	緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・さやいんげん	緑 きくらげ・たけのこ・にんじん・長ねぎ・もやし・きゅうり

夏野菜レンジャー参上

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時季は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

夏野菜をたくさん食べて
暑さに負けず元気にすごしましょう！



2023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

8月平均栄養価

	小	中
たん白質	25.9g	28.9g
脂　質	19.4g	21.1g
食塩相当量	2.8g	3.3g

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をすると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし１日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、

①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする（社会の生活リズムに合わせる）
④１日３回の食事を規則正しくとる　　などが有効といわれています。

17　小 675 kcal　中 707 kcal
- わかめごはん
- 牛乳
- みそ汁（小松菜・生揚げ）
- 焼き鮭
- 中華風サラダ

黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・さけ
緑 こまつな・きゅうり・錦糸卵・にんじん・みかん缶

18　小 643 kcal　中 714 kcal
- ごはん
- 牛乳
- わかめスープ
- 鶏肉のもち粉揚げ
- もやしのカレー炒め

黄 ごはん・あぶら
赤 牛乳・わかめ・とりにく・ウインナー
緑 はくさい・ながねぎ・ホールコーン・きゃべつ・にんじん・もやし

21　小 677 kcal　中 774 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 中華スープ
- 春巻き
- 麻婆茄子

黄 ごはん・かたくりこ・さとう・ごまあぶら・あぶら
赤 牛乳・ぶたひきにく・なまあげ
緑 ちんげんさい・にんじん・たけのこみずに・しいたけ・なす・たまねぎ・しょうが

22　小 607 kcal　中 699 kcal
- 塩ラーメン
- 牛乳
- ブロッコリーとベーコンのサラダ
- ヨーグルト

黄 ラーメン
赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ベーコン・ヨーグルト
緑 塩メンマ・ながねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・ホールコーン

23　小 708 kcal　中 811 kcal
- 夏野菜カレー
- 牛乳
- メロン

黄 ごはん・じゃがいも・あぶら
赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう
緑 にんじん・たまねぎ・なす・あおピーマン・メロン

24　小 684 kcal　中 715 kcal
- スライスパン
- 牛乳
- コーンクリームスープ
- ハンバーグのソースがけ
- 海藻のサラダ

黄 パン・バター・さとう
赤 牛乳・ベーコン・だっしふんにゅう
緑 たまねぎ・にんじん・ホールコーン・クリームコーン・パセリ・きゃべつ・きゅうり

25　小 625 kcal　中 707 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 根野菜のごま汁
- さばのみぞれ煮
- 白菜のなめ茸和え

黄 ごはん・じゃがいも
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・さば
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめ茸

28　小 689 kcal　中 811 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（豆腐、長ネギ）
- 肉じゃが
- えびぎょうざ

黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら・ごま
赤 牛乳・もめんどうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ほしひじき・えび
緑 ながねぎ・にんじん・たまねぎ・いんげん

29　小 584 kcal　中 635 kcal
- 五目うどん
- 牛乳
- 北あかりコロッケ

黄 うどん
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・かつおぶし
緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ながねぎ

30　小 644 kcal　中 789 kcal
- すき焼き丼
- 牛乳
- みそ汁（大根・わかめ）

黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう
赤 牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やきどうふ・わかめ・みそ
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・たけのこ

31　小 650 kcal　中 731 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 豚汁
- いわしの梅煮
- 野菜の和え物

黄 ごはん・じゃがいも
赤 牛乳・ぶたにく・もめんどうふ・みそ・いわし
緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・もやし・きゃべつ・きゅうり

★ 今月の食材 ★
- もち粉⇒ 長谷川和夫さん(吉野)
- モッツァレラチーズ⇒北牛舎
- メロン⇒美深産
- 白菜⇒庄司村尾さん(恩根内)
- キャベツ⇒荒谷博文さん(吉野)
- 牛肉⇒肉のはたの
- 北あかりコロッケ⇒美深振興公社
- お米⇒風連町有機生産組合

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。

2023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

備えよう！防災

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

9月平均栄養価

	小	中
たん白質	27.1g	30.7g
脂　質	19.8g	21.8g
食塩相当量	3.0g	3.5g

1（金）
小 623 kcal　中 697 kcal
- ごはん
- 牛乳
- お吸い物（はんぺん）
- さばのみそ煮
- 切り干し大根の油炒め

黄 ごはん・あぶら・さとう
赤 牛乳・はんぺん・さば・ぶたにく・ひじき・さつまあげ
緑 ながねぎ・しいたけ・きりぼしだいこん・にんじん

4（月）
小 590 kcal　中 660 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（キャベツ、わかめ）
- 肉団子（1人2個）
- もやしと枝豆のサラダ

黄 ごはん・さとう・ドレッシング
赤 牛乳・わかめ・ひじき・にくだんご・ハム・みそ
緑 きゃべつ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ

5（火）
小 539 kcal　中 597 kcal
- 醤油ラーメン
- 牛乳
- 野菜のごま和え
- チーズドック

黄 ラーメン・あぶら
赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ
緑 塩メンマ・ながねぎ・きゃべつ・にんじん

6（水）
小 679 kcal　中 787 kcal
- プルコギ丼
- 牛乳
- かぼちゃ団子汁

黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・でんぷん
赤 牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ
緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ

7（木）
小 647 kcal　中 683 kcal
- スライスパン
- 牛乳
- レタススープ
- 鶏肉の朝鮮焼き
- もやしとハムの和え物

黄 パン・さとう・ドレッシング・ごま
赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ハム
緑 レタス・にんじん・コーン・パセリ・もやし・きゅうり

8（金）
小 716 kcal　中 831 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（大根、生揚げ）
- 鮭の香味揚げ
- 豆腐のオイスターソース煮

黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん
赤 牛乳・鮭・ぶたにく・やきどうふ・みそ・なまあげ
緑 だいこん・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・しょうが

11（月）
小 685 kcal　中 796 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 豚汁
- いわしのみぞれ煮
- 野菜のナムル

黄 ごはん・じゃがいも・パン粉・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま
赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわし・ハム・たまご
緑 にんじん・玉ねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・突きこんにゃく・もやし・ほうれん草

12（火）
小 512 kcal　中 576 kcal
- きつねうどん
- 牛乳
- ブロッコリーのおかか和え
- オレンジゼリー

黄 うどん・ごまあぶら・オレンジゼリー
赤 とりにく・なると・あぶらあげ・のり
緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・

13（水）
小 681 kcal　中 791 kcal
- 親子丼
- 牛乳
- みそ汁（白菜、油揚げ）

黄 ごはん・さとう・あぶら
赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・わかめ・みそ・あぶらあげ
緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・はくさい

14（木）
小 677 kcal　中 783 kcal
- わかめごはん
- 牛乳
- 根野菜のごま汁
- ハンバーグおろしソース
- ほうれん草のあえもの

黄 ごはん・じゃがいも・ごま・
赤 牛乳・わかめ・とりにく・あぶらあげ・みそ・ハンバーグ
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・突こんにゃく・ながねぎ・ほうれんそう・もやし

15（金）
小 734 kcal　中 852 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（豆腐、長ネギ）
- 鶏肉の甘酢あん
- ごぼうサラダ

黄 ごはん・でんぷん・あぶら・マヨネーズ
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・ちくわ
緑 ながねぎ・しょうが・ごぼう・きゃべつ・にんじん

18（月）　敬老の日

★ 今月の食材 ★
- きゃべつ⇒荒谷博文さん（吉野）
- 白菜⇒庄司村尾さん（恩根内）
- モッツァレラチーズ⇒北牛舎
- 豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園
- かぼちゃコロッケ⇒美深振興公社
- お米⇒風連町有機農業倶楽部

19（火）
小 517 kcal　中 595 kcal
- 豚骨ラーメン
- 牛乳
- 野菜とコーンのあえもの

黄 ラーメン・あぶら・ドレッシング
赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ハム
緑 塩メンマ・玉ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれん草・きゃべつ・きゅうり・コーン

20（水）
小 717 kcal　中 831 kcal
- ポークカレー
- 牛乳
- フルーツのヨーグルト和え

黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・さとう・あぶら
赤 牛乳・ぶたにく・だっしふんにゅう・モッツァレラチーズ・ヨーグルト
緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶

21（木）
小 775 kcal　中 818 kcal
- 黒糖スライスパン
- 牛乳
- ほうれん草のクリームスープ
- かぼちゃコロッケ
- わかめとコーンのサラダ

黄 パン・こくとう・さとう・じゃがいも・あぶら・ごまあぶら・パン粉
赤 牛乳・ベーコン・わかめ
緑 ほうれんそう・玉ねぎ・にんじん・コーン・きゅうり・きゃべつ・かぼちゃ

22（金）
小 646 kcal　中 748 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（豆腐、なめこ）
- にしんのカレー煮
- 大根のそぼろ煮

黄 ごはん・さとう・あぶら
赤 牛乳・とうふ・みそ・にしん・がんも・ぶたひきにく
緑 なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん

25（月）
小 732 kcal　中 851 kcal
- ごはん
- 牛乳
- お吸い物（鶏団子）
- 豚肉の生姜焼き
- さつまいもとひじきの煮物

黄 ごはん・さとう・あぶら・さつまいも
赤 牛乳・とりだんご・ぶたにく・とりにく・ひじき・さつまあげ
緑 ながねぎ・たまねぎ・しょうが・にんじん・突こんにゃく・さやいんげん

26（火）
小 543 kcal　中 610 kcal
- 味噌野菜ラーメン
- 牛乳
- ポテトチーズもち

黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも
赤 牛乳・ぶたにく・クリームチーズ
緑 塩メンマ・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう・しょうが

27（水）
小 605 kcal　中 694 kcal
- 中華丼
- 牛乳
- わかめスープ

黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぷん
赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・わかめ
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

28（木）
小 633 kcal　中 713 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（大根、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・パン粉・あぶら・さとう・ごまあぶら
赤 牛乳・みそ・すりみ・ささみ・のり・わかめ
緑 だいこん・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめ

29（金）
小 713 kcal　中 814 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- ほっけ焼き魚
- もやしの中華和え

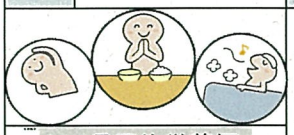
黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん
赤 牛乳・ぶたひきにく・みそ・ほっけ
緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・もやし・きゅうり

2023年

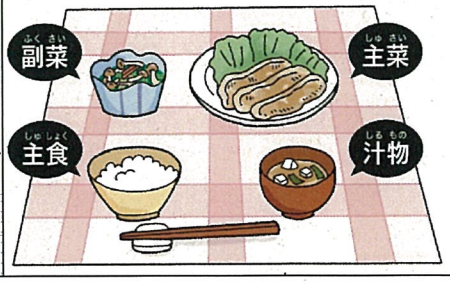
10月 こんだて表

CAMCAM
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 上教研のため給食なし	**3** 小 532 kcal 中 594 kcal	**4** 小 596 kcal 中 688 kcal	**5** 小 630 kcal 中 668 kcal	**6** 小 655 kcal 中 742 kcal
★ 今月の食材 ★ ・じゃがいも、かぼちゃ⇒美深産 ・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 ⇒ 風連町有機生産組合	・五目うどん ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ ・いちごヨーグルト	・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・みそ汁（白菜、生揚げ）	・きなこ揚げパン ・牛乳 ・野菜スープ ・オムレツのソースがけ ・もやしのカレー炒め	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（野菜つみれ） ・タラフライ ・野菜とコーンのあえもの
	黄 うどん・ドレッシング	黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・でんぷん・さとう	黄 パン・さとう・あぶら	黄 ごはん・あぶら・ドレッシング
	赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・ベーコン・いちごヨーグルト	赤 ぶたにく・牛乳・みそ・なまあげ	赤 牛乳・ベーコン・ウィンナー・チーズ・たまご	赤 牛乳・すりみ・タラ・ハム
	緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ながねぎ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	緑 ピーマン・きゃべつ・ながねぎ・しょうが・にんにく・はくさい	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・きゃべつ・もやし	緑 ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン
9 スポーツの日	**10** 小 594 kcal 中 672 kcal	**11** 小 659 kcal 中 887 kcal	**12** 小 675 kcal 中 782 kcal	**13** 小 627 kcal 中 704 kcal
 10月平均栄養価 小 / 中 たん白質 26.0g / 29.2g 脂質 19.0g / 20.9g 食塩相当量 2.7g / 3.1g	・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・野菜もっチーズフライ	・マーボー野菜丼 ・牛乳 ・白菜のなめ茸和え	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（じゃがいも、わかめ） ・鶏肉の梅パン粉焼き ・五目きんぴら	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、長ネギ） ・さばの生姜煮 ・キャベツの甘酢あえ
	黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも・パンこ	黄 ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぷん	黄 ごはん・あぶら・ごま・さとう・パンこ・じゃがいも・しらたき	黄 ごはん・さとう・すりごま
	赤 ぶたにく・牛乳・なると	赤 やきどうふ・ぶたひきにく・みそ・牛乳・のり	赤 わかめ・みそ・牛乳・とりにく・たまご・ぶたにく・さつまあげ	赤 とうふ・あぶらあげ・みそ・さば・わかめ・牛乳
	緑 ながねぎ・塩メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・はくさい・しょうが	緑 にんじん・玉ねぎ・長ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・ほうれん草・白菜・なめ茸	緑 パセリ・ごぼう・にんじん・さやいんげん	緑 ねぎ・きゃべつ
16 小 591 kcal 中 668 kcal	**17** 小 646 kcal 中 747 kcal	**18** 小 689 kcal 中 796 kcal	**19** 小 710 kcal 中 758 kcal	**20** 小 694 kcal 中 794 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、なめこ） ・鮭焼き魚 ・豚キムチ炒め	・とりめん ・牛乳 ・ポテトと肉団子のケチャップ煮	・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いもだんご汁	・スライスパン ・牛乳 ・かぼちゃのクリーム煮 ・鶏肉のピリ辛焼き ・ほうれん草ともやしのナムル	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、わかめ） ・ホッケの竜田揚げ ・肉じゃが
黄 ごはん・ごまあぶら・ごま	黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう	黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぷん・しらたき	黄 パン・さとう・ごまあぶら・バター・いりごま	黄 ごはん・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぷん・しらたき
赤 みそ・ぶたにく・牛乳・鮭	赤 牛乳・とりにく・なると・かつおぶし・にくだんご	赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ	赤 とりにく・牛乳	赤 牛乳・わかめ・みそ・ホッケ・ぶたにく・ひじき
緑 だいこん・なめこ・はくさい・玉ねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし	緑 ながねぎ・しいたけ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	緑 だいこん・長ねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん	緑 かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・もやし・にんじん	緑 きゃべつ・にんじん・さやいんげん
23 小 665 kcal 中 748 kcal	**24** 小 546 kcal 中 610 kcal	**25** 小 738 kcal 中 859 kcal	**26** 小 622 kcal 中 697 kcal	**27** 小 662 kcal 中 765 kcal
・わかめごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・さばのみそ煮 ・豚肉と大根の煮物	・きつねうどん ・牛乳 ・白花豆のコロッケ	・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、油揚げ） ・焼き餃子（小2ケ、中高3ケ） ・野菜のナムル	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、生揚げ） ・豚肉のみそ漬け焼き ・豆腐のオイスターソース煮
黄 ごはん・こんにゃく・さとう・あぶら	黄 うどん・あぶら・パンこ	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー	黄 ごはん・ごまあぶら・ごま・さとう	黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぷん
赤 牛乳・はんぺん・さば・ぶたにく・がんも	赤 とりにく・なると・あぶらあげ・牛乳	赤 とりにく・牛乳・チーズ	赤 あぶらあげ・牛乳・焼きぎょうざ・ハム・みそ	赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・やきどうふ
緑 長ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん	緑 長ねぎ・しいたけ・ごぼう・はなまめ	緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・おうとう缶・りんご缶	緑 きゃべつ・ほうれんそう・もやし・にんじん	緑 だいこん・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・しょうが
30 小 649 kcal 中 735 kcal	**31** 小 533 kcal 中 614 kcal			
・ごはん ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ ・にしんフライ ・もやしとハムのあえもの	・醤油ラーメン ・牛乳 ・中華風サラダ ・プリン			
黄 ごはん・あぶら・ドレッシング	黄 ラーメン・はるさめ・さとう・ごまあぶら・プリン			
赤 牛乳・にくだんご・にしん・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・ハム・たまご・なると			
緑 にんじん・はくさい・しいたけ・もやし・きゅうり	緑 塩メンマ・長ねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん			

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

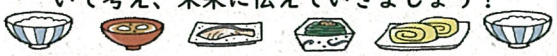
主食　米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜　魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜　野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物　みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

2023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
和食 「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう！ 		**1** 小 645 kcal 中 746 kcal ・すき焼き丼 ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、わかめ） 黄 ごはん・あぶら・さとう 赤 牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・やきどうふ・わかめ 緑 にんじん・玉ねぎ・はくさい・たけのこ・しいたけ・しらたき・きゃべつ	**2** 小 689 kcal 中 750 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・ハンバーグソースがけ ・コールスローサラダ 黄 パン・バター・さとう・ドレッシング 赤 牛乳・ハンバーグ・ハム 緑 コーン・パセリ・玉ねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・	**3** 文化の日 **11月平均栄養価** 小 / 中 たん白質 26.6g / 30.0g 脂　質 20.5g / 22.6 食塩相当量 2.7g / 3.2g
6 小 571 kcal 中 644 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（なめこ、豆腐） ・さばみぞれ煮 ・ほうれん草ともやしのお浸し 黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・とうふ・さば・みそ・のり 緑 だいこん・ほうれんそう・もやし	**7** 小 716 kcal 中 832 kcal ・みそラーメン ・牛乳 ・かぼちゃチーズフライ 黄 ラーメン・あぶら・パンこ・かぼちゃ 赤 牛乳・ぶたにく 緑 メンマ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・しょうが	**8** 小 697 kcal 中 812 kcal ・ハヤシライス ・牛乳 ・海藻サラダ 黄 ごはん・あぶら・ルウ・バター・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・こんぶ 緑 にんじん・玉ねぎ・まいたけ・きゅうり・きゃべつ	**9** 小 577 kcal 中 665 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜、油揚げ） ・鶏肉の塩こうじ焼き ・野菜のナムル 黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ハム 緑 はくさい・ほうれんそう・もやし・にんじん	**10** 小 665 kcal 中 683 kcal ・五目おこわ ・牛乳 ・お吸い物（鶏だんご） ・鮭の照り焼き ・もやしと枝豆のサラダ 黄 ごはん・もち米・さとう・ドレッシング 赤 牛乳・とりにく・さけ・ハム・ひじき 緑 長ねぎ・しいたけ・もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ
13 小 746 kcal 中 842 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・いわしの生姜煮 ・棒棒鶏サラダ 黄 ごはん・さとう・こんにゃく・ドレッシング 赤 牛乳・がんもどき・ちくわ・うずらたまご・ミートボール・いわし・とりにく・さつまあげ・みそ 緑 だいこん・にんじん・もやし・きゃべつ・きゅうり	**14** 小 829 kcal 中 943 kcal ・カレーうどん ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの ・チーズドック 黄 うどん・ルウ 赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・ハム・チーズ 緑 玉ねぎ・ながねぎ・にんじん・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	**15** 小 618 kcal 中 716 kcal ・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁（大根、わかめ） 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・みそ・わかめ 緑 にら・もやし・にんじん・玉ねぎ・メンマ・だいこん	**16** 小 733 kcal 中 796 kcal ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・キムチスープ ・鶏のから揚げ ・ラーメンサラダ 黄 パン・でんぷん・あぶら・ごま・なまラーメン・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・とりにく・ハム 緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・きゅうり・きゃべつ	**17** 小 650 kcal 中 752 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、ねぎ） ・ほっけ香草焼き ・ささみと野菜の梅サラダ 黄 ごはん・こむぎこ・パンこ・ごまあぶら・あぶら・さとう 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ほっけ・たまご・とりにく・のり 緑 長ねぎ・パセリ・きゃべつ・きゅうり・にんじん
20 小 608 kcal 中 705 kcal ・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・肉しゅうまい（1人2個） ・もやしとハムのあえもの 黄 ごはん・じゃがいも・こんにゃく・ドレッシング 赤 牛乳・なまあげ・とりにく・しゅうまい・ハム 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・もやし・きゅうり	**21** 小 542 kcal 中 624 kcal ・塩ラーメン ・牛乳 ・青のりポテト 黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ 緑 メンマ・長ねぎ・もやし・にんじん・しょうが	**22** 小 667 kcal 中 772 kcal ・プルコギ丼 ・牛乳 ・いも団子汁 黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ 緑 にんにく・たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・長ねぎ	**23** 勤労感謝の日 「いただきます」「ごちそうさま」で感謝を伝えましょう！	**24** 小 813 kcal 中 949 kcal ・ゆかりごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、生揚げ） ・豚カツ ・さつまいもとひじきの煮物 黄 ごはん・こむぎこ・パンこ・あぶら・こんにゃく・さつまいも・さとう 赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・たまご・とりにく・さつまあげ・ひじき 緑 だいこん・にんじん・いんげん
27 小 609 kcal 中 680 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（野菜つみれ） ・いわしの梅煮 ・白菜なめ茸あえ 黄 ごはん 赤 牛乳・つみれ・いわし・のり 緑 長ねぎ・しいたけ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ	**28** 小 569 kcal 中 650 kcal ・豚骨ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ ・ハスカップゼリー 黄 ラーメン・ドレッシング・ハスカップゼリー・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン・なると 緑 メンマ・長ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	**29** 小 717 kcal 中 831 kcal ・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ 黄 ごはん・あぶら・ルウ・じゃがいも・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・モッツァレラチーズ・ヨーグルト 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	**30** 小 620 kcal 中 696 kcal ・ごはん ・牛乳 ・わかめスープ ・春巻き ・もやしのナムル 黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・・ごま・さとう 赤 牛乳・わかめ・ぶたにく・ハム 緑 コーン・長ねぎ・はくさい・たけのこ・にんじん・もやし・きゅうり・しいたけ	11/24は「和食の日」！ **★ 今月の食材 ★** ・じゃがいも、もち米⇒美深産 ・モッツアレラチーズ ⇒北牛舎 ・牛肉 ⇒ 肉のはたの ・豆腐、椎茸⇒名寄丘の上学園 ・生ラーメン⇒むつみ食堂 ・お米⇒風連町有機生産組合

2023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

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること) とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

12月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.7g	30.0g
脂　質	20.9g	22.9g
食塩相当量	2.8g	3.1g

月	火	水	木	金

1（金）
小 616 kcal / 中 702 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（きゃべつ、油揚げ）
- 鮭塩こうじ焼き
- 五目きんぴら

黄 ごはん・あぶら・さとう・しらたき・ごま
赤 牛乳・みそ・さけ・ぶたにく・さつまあげ
緑 きゃべつ・ごぼう・にんじん・さやいんげん

4（月）
小 633 kcal / 中 712 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（玉ねぎ、わかめ）
- さば生姜煮
- 切り干し大根の油炒め

黄 ごはん・あぶら・さとう
赤 牛乳・みそ・わかめ・さば・ぶたもも・さつまあげ・ひじき
緑 たまねぎ・だいこん・にんじん

5（火）
小 616 kcal / 中 688 kcal
- きつねうどん
- 牛乳
- もち米コロッケ

黄 うどん・あぶら・パンこ・ソース
赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・すりみ・たこ
緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・たまねぎ

6（水）
小 674 kcal / 中 781 kcal
- マーボー野菜丼
- 牛乳
- ごま酢和え

黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら・ごま
赤 牛乳・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・きゃべつ・こまつな・もやし・

7（木）
小 673 kcal / 中 780 kcal
- ごはん
- 牛乳
- お吸い物（鶏だんご）
- いわしのみぞれ煮
- 豚キムチ炒め

黄 ごはん・ごま・ぼまあぶら
赤 牛乳・とりにく・いわし・ぶたにく・
緑 ねぎ・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし

8（金）
小 624 kcal / 中 720 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 豚汁
- 鶏肉の朝鮮焼き
- 骨太サラダ

黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま・じゃがいも・こんにゃく
赤 牛乳・とうふ・みそ・とりにく・わかめ・こんぶ・ハム
緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・きゃべつ・こまつな

11（月）
小 716 kcal / 中 814 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（小松菜、生揚げ）
- 肉団子（1人2個）
- 豚肉のごま煮

黄 ごはん・あぶら・さとう・こんにゃく・じゃがいも
赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・にくだんご・さつまあげ
緑 こまつな・にんじん・たまねぎ・さやいんげん

12（火）
小 543 kcal / 中 603 kcal
- 醤油ラーメン
- 牛乳
- ほうれん草とベーコンのサラダ
- みかんクレープ

黄 ラーメン・あぶら・さとう・ごま
赤 牛乳・ぶたにく・なると・ベーコン
緑 メンマ・ながねぎ・しょうが・ほうれんそう・もやし

13（水）
小 741 kcal / 中 862 kcal
- チキンカレー
- 牛乳
- フルーツのヨーグルトあえ

黄 ごはん・ルウ・じゃがいも・あぶら・さとう・ソース
赤 牛乳・とりにく・モッツァレラチーズ・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

14（木）
小 632 kcal / 中 682 kcal
- スライスパン
- 牛乳
- レタススープ
- オムレツのソースがけ
- イタリアン豆腐

黄 パン・さとう・ソース・あぶら・でんぷん
赤 牛乳・ベーコン・たまご・とうふ・フロマージュブラン
緑 レタス・にんじん・コーン・パセリ・しめじ・たまねぎ

15（金）
小 746 kcal / 中 855 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 根野菜のごま汁
- ホッケ竜田揚げ
- 豚肉と大根の煮物

黄 ごはん・じゃがいも・ごま・あぶら・でんぷん・さとう・こんにゃく
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・ホッケ・ぶたにく・がんもどき・みそ
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・さやいんげん

18（月）
小 665 kcal / 中 748 kcal
- わかめごはん
- 牛乳
- みそ汁（豆腐、ねぎ）
- さばのみそ煮
- 中華風サラダ

黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら
赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・さば・ハム・たまご
緑 ながねぎ・きゅうり・にんじん・みかん

19（火）
小 513 kcal / 中 587 kcal
- みそ野菜ラーメン
- 牛乳
- ささみと野菜の梅サラダ

黄 ラーメン・あぶら・ごまあぶら・さとう
赤 牛乳・ぶたにく・とりにく・・のり
緑 メンマ・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・ほうれん草・きゅうり・ブロッコリー

20（水）
小 741 kcal / 中 861 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 白菜と肉団子のスープ
- 鮭の香味揚げ
- 豆腐のオイスターソース煮

黄 ごはん・ごま・あぶら・さとう・でんぷん
赤 牛乳・とりにく・さけ・あおのり・ぶたにく・とうふ
緑 にんじん・はくさい・しいたけ・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・しょうが

21（木）
小 661 kcal / 中 767 kcal
- ごはん
- 牛乳
- お吸い物（野菜つみれ）
- 鶏肉の照り焼き
- さつまいもとひじきの煮物

黄 ごはん・さとう・さつまいも・あぶら・こんにゃく
赤 牛乳・つみれ・とりにく・ひじき・さつまあげ
緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・さやいんげん

22（金）
小 632 kcal / 中 688 kcal
- ピラフ
- 牛乳
- クリームスープ
- クリスマスケーキ

黄 ごはん・あぶら・バター・さとう・じゃがいも・こむぎこ
赤 牛乳・とりにく・ベーコン
緑 にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ほうれんそう・コーン

☆正月の伝統食である「おせち」も保存の効くお料理が多いです。新年に包丁（刃物）や火を使わないようにするためであったり、普段料理をしてくれている人に休んでもらうためなど、諸説あります。☆

★ 今月の食材

- モッツァレラチーズ、フロマージュブラン ⇒ 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

2024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

1月平均栄養価

	小	中
たん白質	25.9g	29.0g
脂　質	18.1g	19.7g
食塩相当量	2.9g	3.4g

16（火）

小 669 kcal
中 750 kcal

- 天ぷらうどん（野菜かき揚げ）
- 牛乳
- ブロッコリーとベーコンのサラダ

黄 うどん・あぶら・天ぷらこ・ドレッシング
赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ベーコン
緑 ねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・じゅんぎく・ブロッコリー・きゃべつ・コーン

17（水）

小 695 kcal
中 805 kcal

- 酢めし五目煮
- 牛乳
- いも団子汁

黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも・でんぷん・しらたき
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・長ねぎ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん

18（木）

小 556 kcal
中 640 kcal

- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（豆腐、わかめ）
- ほっけ塩こうじ焼き
- ほうれん草とコーンのあえもの

黄 ごはん・ドレッシング
赤 牛乳・とうふ・わかめ・みそ・ホッケ・ハム
緑 きゃべつ・ほうれんそう・きゅうり・コーン

19（金）

小 667 kcal
中 771 kcal

- ごはん
- 牛乳
- お吸い物（鶏だんご）
- **ハンバーグ**おろしソース
- 大根とさつま揚げのひじき煮

黄 ごはん・あぶら・さとう
赤 牛乳・にくだんご・ハンバーグ・さつまあげ・ひじき
緑 ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん

22（月）

小 623 kcal
中 701 kcal

- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（小松菜、生揚げ）
- 焼き餃子（小2ケ、中高3ケ）
- もやしの中華和え

黄 ごはん・ごまあぶら・ごま・さとう
赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぎょうざ・ハム
緑 こまつな・もやし・きゅうり・にんじん・きゃべつ

23（火）

小 646 kcal
中 747 kcal

- とりめん
- 牛乳
- ポテトと肉団子のケチャップ煮

黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう
赤 牛乳・とりにく・なると・かつおぶし・にくだんご
緑 ながねぎ・しいたけ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン

24（水）

小 728 kcal
中 844 kcal

- **ポークカレー**
- 牛乳
- フルーツゼリーあえ

黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー
赤 ぶたにく・牛乳・チーズ
緑 にんじん・玉ねぎ・みかん缶・おうとう缶・りんご缶

25（木）

小 535 kcal
中 561 kcal

- 大好きパン
- 牛乳
- 野菜スープ
- 鶏肉のピリ辛焼き
- 野菜のナムル

黄 パン・さとう・ごまあぶら・ごま
赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ハム
緑 にんじん・はくさい・コーン・ほうれん草・もやし

26（金）

小 561 kcal
中 631 kcal

- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（大根、なめこ）
- 鮭焼き魚
- ささみと野菜のごま風味サラダ

黄 ごはん・ドレッシング・ごま
赤 牛乳・みそ・しゃけ・とりにく
緑 だいこん・なめこ・ほうれんそう・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー

29（月）

小 652 kcal
中 738 kcal

- ごはん
- 牛乳
- お吸い物（はんぺん）
- さばのみぞれ煮
- 肉じゃが

黄 ごはん・あぶら・さとう・しらたき・じゃがいも
赤 牛乳・はんぺん・さば・ぶたにく・ひじき
緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん

30（火）

小 602 kcal
中 680 kcal

- **塩野菜ラーメン**
- 牛乳
- 卯の花コロッケ

黄 ラーメン・あぶら・ソース・パン粉・じゃがいも
赤 牛乳・ぶたにく・なると・ひじき
緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・玉ねぎ・はくさい・しょうが・ごぼう

31（水）

小 732 kcal
中 852 kcal

- スタミナ丼
- 牛乳
- みそ汁（白菜、油揚げ）
- **プリン**

黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう・プリン
赤 牛乳・ぶたにく・みそ・あぶらあげ
緑 にら・もやし・にんじん・玉ねぎ・メンマ・はくさい

※25日は
黒糖スライスパンの熱量です。

☆　今月の食材　☆

・モッツアレラチーズ⇒北牛舎　・豆腐、椎茸
・お米⇒風連有機生産組合　⇒名寄丘の上学園

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。

1/24～1/30 全国学校給食週間　給食の歴史＆献立の変遷

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

★ 昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★ 昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

2024年

2月 こんだて表

CAMCAM
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

◎節分の行事食◎

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

恵方巻き

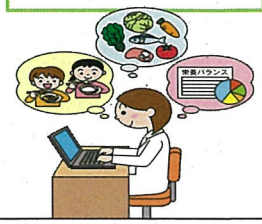
太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

	月	火	水	木	金
				1 小 600 kcal 中 691 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、わかめ） ・鶏肉の梅パン粉焼き ・野菜とコーンのあえもの 黄 ごはん・パン粉・ドレッシング 赤 牛乳・とうふ・わかめ・みそ・とりにく・たまご・ハム 緑 きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン	2 小 690 kcal 中 779 kcal ・ごはん ・牛乳 節分こんだて ・けんちん汁 ・いわしの梅煮 ・ひじきと大豆の煮物 黄 ごはん・じゃがいも・こんにゃく・あぶら・さとう 赤 牛乳・とりにく・ぶたにく・なまあげ・いわし・だいず・ひじき 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・さやいんげん
5 小 587 kcal 中 676 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、長ネギ） ・豚肉のみそ漬け焼き ・白菜なめ茸和え 黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・のり 緑 ねぎ・はくさい・ほうれんそう・なめたけ	6 小 588 kcal 中 680 kcal ・**醤油ラーメン** ・牛乳 ・かぼちゃチーズフライ 黄 ラーメン・あぶら・ソース・パン粉・かぼちゃ 赤 牛乳・ぶたにく・なると・チーズ 緑 メンマ・ねぎ・しょうが	7 小 690 kcal 中 803 kcal ・**ハヤシライス** ・牛乳 ・海藻サラダ 黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・ドレッシング 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・こんぶ 緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・トマト・きゅうり・きゃべつ	8 小 715 kcal 中 791 kcal ・**きな粉揚げパン** ・牛乳 ・コーンポタージュ ・肉しゅうまい（1人2ケ） ・もやしのカレー炒め 黄 パン・バター・あぶら・さとう 赤 牛乳・しゅうまい・ウィンナー・きなこ 緑 コーン・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし	9 小 618 kcal 中 702 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（野菜つみれ） ・鮭の塩こうじ焼き ・大根のそぼろ煮 黄 ごはん・あぶら・さとう 赤 牛乳・つみれ・しゃけ・ぶたにく・がんもどき 緑 ねぎ・しいたけ・だいこん・にんじん・さやいんげん
12 振替休日 ★ 今月の食材 ★ ・椎茸、豆腐 ⇒ 名寄丘の上学園 ・お米 ⇒風連有機生産組合 ・モッツァレラチーズ ⇒北牛舎 ・もち米⇒北はるか もち米生産組合からいただきました。	13 小 564 kcal 中 632 kcal ・きつねうどん ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ ・いちごヨーグルト 黄 うどん・ドレッシング 赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ベーコン・ヨーグルト 緑 ねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー・きゃべつ・コーン	14 小 704 kcal 中 815 kcal ・*プルコギ丼* ・牛乳 ・みそ汁（大根、わかめ） ※プルコギ丼の牛肉は美深町肉用牛生産振興会から頂きました。 黄 ごはん・こまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぎゅうにく・わかめ・みそ 緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん	15 小 617 kcal 中 703 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、油揚げ） ・ほっけ焼き魚 ・五目きんぴら 黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さつまあげ 緑 きゃべつ・ごぼう・にんじん・さやいんげん	16 小 796 kcal 中 904 kcal ・ごはん ・牛乳 ・麻婆豆腐 ・春巻き ・中華風サラダ 黄 ごはん・ごまあぶら・あぶら・さとう・はるさめ・でんぷん 赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・みそ・はるまき・ハム 緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しいたけ・きゅうり・みかん缶
19 小 554 kcal 中 645 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、なめこ） ・ホタテフライ（小2ケ、中3ケ） ・棒棒鶏サラダ 黄 ごはん・ドレッシング・あぶら・ソース 赤 牛乳・とうふ・みそ・とりにく・ほたて 緑 なめこ・もやし・きゃべつ・きゅうり	20 小 622 kcal 中 717 kcal ・ミートソーススパゲティ ・牛乳 ・白菜と肉団子のスープ 黄 スパゲティ・ソース・バター 赤 牛乳・ぶたひきにく・チーズ・にくだんご 緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・トマト・はくさい・しいたけ	21 小 867 kcal 中 999 kcal ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・お汁粉 ・*チーズ* ※北はるか酪農振興協議会から頂きました。 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・こしあん・かぼちゃ・さつまいも 赤 牛乳・とりにく・さつまあげ・ひじき・チーズ 緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・さやいんげん	22 小 686 kcal 中 743 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・クリームシチュー ・鶏肉の朝鮮焼き ・もやしとハムのあえもの 黄 パン・バター・ごま・ごまあぶら・ドレッシング・じゃがいも 赤 牛乳・とりにく・ハム 緑 たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・もやし・きゅうり	23 天皇誕生日 2月平均栄養価 小 / 中 たん白質 26.6g / 29.8g 脂質 20.2g / 22.3g 食塩相当量 3.2g / 3.7g
26 小 608 kcal 中 668 kcal ・五目おこわ ・牛乳 ・みそ汁（じゃがいも、わかめ） ・さばのみそ煮 ・豚キムチ炒め 黄 ごはん・もち米・ごま・ごまあぶら・じゃがいも 赤 牛乳・わかめ・みそ・さば・ぶたにく 緑 たまねぎ・はくさい・にんじん・にら・きゃべつ・もやし	27 小 532 kcal 中 613 kcal ・**豚骨ラーメン** ・牛乳 ・ささみと野菜の梅サラダ 黄 ラーメン・あぶら・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりにく・のり 緑 めんま・ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・きゅうり・ブロッコリー	28 小 753 kcal 中 876 kcal ・**チキンカレー** ・牛乳 ・フルーツサラダ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ルウ・生クリーム・さとう 赤 牛乳・とりにく・チーズ・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	29 小 647 kcal 中 724 kcal ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・ブリカツ ・野菜のナムル 黄 ごはん・あぶら・ごま・ごまあぶら・さとう・ソース 赤 牛乳・はんぺん・ブリ・ハム 緑 ねぎ・しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん	**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。 

2024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

ひしもちの意味

緑・白・桃の３色は、雪の下から新芽が芽吹いて、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。

ご卒業おめでとうございます

❀主に徳島県でとれる「すだち」は、食べると長生きすると伝えられているかんきつ類の果物です。母校を巣立ち（すだち）、進学していく皆さん、おめでとうございます！❀

1（金）
小 616 kcal / 中 713 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（大根、なめこ）
- 豚肉の生姜焼き
- 白菜のなめ茸和え

黄 ごはん・さとう
赤 牛乳・みそ・ぶたにく・のり
緑 だいこん・なめこ・しょうが・たまねぎ・ほうれん草・はくさい・なめたけ

4（月）
小 606 kcal / 中 701 kcal
- わかめごはん
- 牛乳
- お吸い物（野菜つみれ）
- 肉しゅうまい（1人2ケ）
- もやしとハムの和え物

黄 ごはん・ドレッシング
赤 牛乳・つみれ・しゅうまい・ハム・わかめ
緑 ねぎ・しいたけ・もやし・きゅうり

5（火）
小 573 kcal / 中 644 kcal
- **みそ野菜ラーメン**
- 牛乳
- 白花豆コロッケ

黄 ラーメン・あぶら・ソース・パン粉・しろはなまめ
赤 牛乳・ぶたにく
緑 メンマ・たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん・しょうが

6（水）
小 678 kcal / 中 781 kcal
- マーボー野菜丼
- 牛乳
- みそ汁（きゃべつ、わかめ）
- すだちゼリー

黄 ごはん・かたくりこ・ごまあぶら・あぶら・ゼリー
赤 牛乳・とうふ・ぶたひきにく・みそ・わかめ
緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しょうが・きゃべつ・しいたけ

7（木）
小 762 kcal / 中 831 kcal
- スライスパン
- 牛乳 ・ いちごジャム
- レタススープ
- 鶏肉のから揚げ
- **ラーメンサラダ**

黄 パン・かたくりこ・あぶら・ドレッシング・ごま・生ラーメン
赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ハム
緑 レタス・にんじん・コーン・ニンニク・きゅうり・きゃべつ・いちご

8（金）
小 699 kcal / 中 789 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（きゃべつ、生揚げ）
- いわしの梅煮
- 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
赤 牛乳・なまあげ・みそ・いわし・ぶたにく・とうふ
緑 きゃべつ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ・しょうが

11（月）
小 717 kcal / 中 817 kcal
- ごはん
- 牛乳
- 根野菜のごま汁
- さばのみぞれ煮
- 肉じゃが

黄 ごはん・じゃがいも・こんにゃく・しらたき・ごま・さとう・あぶら
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひじき
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・たまねぎ・いんげん

12（火）
小 497 kcal / 中 568 kcal
- とりめん
- 牛乳
- ブロッコリーとベーコンのサラダ

黄 ひやむぎ・ドレッシング
赤 牛乳・とりにく・ベーコン・なると
緑 ねぎ・しいたけ・ブロッコリー・ほうれんそう・コーン

13（水）
小 710 kcal / 中 823 kcal
- すき焼き丼
- 牛乳
- いも団子汁

黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・じゃがいも
赤 牛乳・ぎゅうにく・ちくわ・とうふ・あぶらあげ・みそ
緑 しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・たけのこ・ねぎ・だいこん・しいたけ

14（木）
小 617 kcal / 中 701 kcal
- ごはん
- 牛乳
- わかめスープ
- ほっけの竜田揚げ
- もやしのナムル

黄 ごはん・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら・ごま・さとう
赤 牛乳・わかめ・ほっけ・ハム
緑 はくさい・ねぎ・コーン・もやし・きゅうり・にんにく

15（金）
小 619 kcal / 中 694 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（大根、油揚げ）
- 焼き餃子（小2ケ、中高3ケ）
- 野菜とコーンのあえもの

黄 ごはん・ドレッシング
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぎょうざ・ハム
緑 だいこん・きゃべつ・もやし・にんじん・コーン

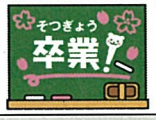
18（月）
小 696 kcal / 中 809 kcal
- ごはん
- 牛乳
- みそ汁（豆腐、長ネギ）
- 豚肉のみそ漬け焼き
- ごぼうサラダ

黄 ごはん・さとう・マヨネーズ
赤 牛乳・あぶらあげ・とうふ・みそ・ぶたにく・だいず・ちくわ
緑 ねぎ・ごぼう・きゃべつ・にんじん

19（火）
小 483 kcal / 中 539 kcal
- **塩ラーメン**
- 牛乳
- ポテトチーズもち

黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも
赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・チーズ
緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・しょうが

20（水）春分の日



3月平均栄養価

	小	中
たん白質	25.4g	28.9g
脂　質	19.6g	21.7g
食塩相当量	2.9g	3.3g

21（木）
小 717 kcal / 中 831 kcal
- **ポークカレー**
- 牛乳
- フルーツのヨーグルトあえ

黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・ソース・あぶら・さとう
赤 牛乳・ぶたにく・チーズ・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

22（金）
小 629 kcal / 中 709 kcal
- ごはん
- 牛乳
- お吸い物（はんぺん）
- もち米コロッケ
- もやしと枝豆のサラダ

黄 ごはん・あぶら・ソース・さとう・ドレッシング
赤 牛乳・はんぺん・すりみ・ハム・えだまめ・ひじき
緑 ねぎ・しいたけ・もやし・にんじん・きゅうり

3/3 ひな祭り

ちらしずし　ひなあられ　ハマグリのお吸い物

★今月の食材★

- 牛肉⇒肉のはたの
- 豆腐・椎茸 ⇒名寄丘の上学園
- お米 ⇒ 風連有機生産組合
- チーズ⇒ 北牛舎

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のようにひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされます。行事食としてちらしずし、ハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど華やかな食べ物が並びます。