



2025年

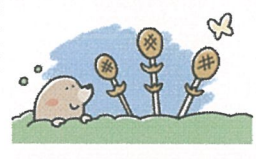
4月 こんだて表



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

今年度も1年間
よろしくお願いいたします



★ 今月の食材 ★

- ・モッツアレラチーズ → 北ぎゆう舎
- ・椎茸、豆腐 → 名寄丘の上学園
- ・お米 → 風連町有機農業生産組合
- ・かぼちゃコロック → 美深振興公社

4月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.4g	30.5g
脂質	18.9g	21.0g
食塩相当量	2.8g	3.2g



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。

今年も1年間、よろしくお願いいたします。



月	火	水	木	金
7	8	9	10	11
小 673 kcal 中 752 kcal	小 673 kcal 中 782 kcal	小 714 kcal 中 888 kcal	小 621 kcal 中 722 kcal	小 612 kcal 中 701 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 牛乳 ・ かきたま汁 ・ 肉団子 ・ 棒棒鶏サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ みそ野菜ラーメン ・ 牛乳 ・ かぼちゃコロック 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ホイコーロー丼 ・ 牛乳 ・ 中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 牛乳 ・ 野菜スープ ・ ハンバーグのソースがけ ・ もやしとハムのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 牛乳 ・ 根野菜のごま汁 ・ ほっけの塩こうじ焼き ・ ほうれん草の納豆和え
黄 ごはん・でんぶん	黄 ラーメン・あぶら・パンこ	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん	黄 ごはん・さとう	黄 ごはん・じゃがいも
赤 牛乳・たまご・とり・くとうふ・肉団子	赤 牛乳・ぶたにく・みそ	赤 牛乳・ぶたにく	赤 牛乳・ハム・ハンバーグ	赤 牛乳・とり・く・あぶらあげ・ひじき・みそ・なとう・ほっけ
緑 にんじん・みつば・しめじ・もやし・きやべつ・きゅうり	緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ホルシウ・しょうが・かぼちゃ	緑 きやべつ・ピーマン・ながねぎ・ちんげん・さい・にんじん・たけのこ・しいたけ	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・もやし・きゅうり	緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれん草・もやし
14	15	16	17	18
小 668 kcal 中 759 kcal	小 713 kcal 中 857 kcal	小 689 kcal 中 807 kcal	小 639 kcal 中 737 kcal	小 613 kcal 中 689 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (小松菜・生揚げ) ・ うの花もちもちフライ ・ 大根のそぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ きつねうどん ・ 牛乳 ・ ジャーマンポテト ・ お祝いいちごクレープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 酢めし五目煮 ・ 牛乳 ・ いも団子汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 	<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 ・ ささみと野菜の梅サラダ
黄 ごはん・さとう・あぶら・パンこ・じゃがいも	黄 うどん・じゃがいも・バター・クレープ	黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・でんぶん	黄 パン・バター・ごま・さとう・ごま油	黄 ごはん・ごまあぶら・さとう
赤 牛乳・ぶたひきにく・なまあげ・みそ・おから・とり・く	赤 牛乳・ぶたにく・くわ・あぶらあげ・ベーコン	赤 牛乳・とり・く・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ	赤 牛乳・とり・く・ヨーグルト・ハム	赤 牛乳・はんぺん・とり・く・さば・みそ
緑 だいこん・にんじん・しいたけ・インゲン・こまつな・コーン・たまねぎ・ごぼう	緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ	緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん・だいこん・ながねぎ	緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・もやし	緑 ながねぎ・しいたけ・きやべつ・きゅうり・にんじん・うめびしお
21	22	23	24	25
小 617 kcal 中 705 kcal	小 615 kcal 中 755 kcal	小 647 kcal 中 792 kcal	小 603 kcal 中 701 kcal	小 658 kcal 中 735 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 牛乳 ・ 春雨スープ ・ えびぎょうざ (小2ヶ、中高3ヶ) ・ 豚キムチ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 塩野菜ラーメン ・ 牛乳 ・ 野菜とコーンのあえもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ スタミナ丼 ・ 牛乳 ・ みそ汁 (きやべつ、油揚げ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ マスカットジョア ・ みそ汁 (豆腐、なめこ) ・ さば焼き魚 ・ 五目きんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 牛乳 ・ けんちん汁 ・ タラフライ ・ 白菜の磯浸し
黄 ごはん・はるさめ・ごま・ごまあぶら	黄 ラーメン・あぶら	黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう	黄 ごはん・さとう・しらたき・ごま・あぶら	黄 ごはん・じゃがいも・こんにやく・さとう・あぶら・パンこ
赤 牛乳・ぶたにく・えび・すりみ	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	赤 ジョア・とうふ・みそ・さば・ぶたにく・さつまあげ	赤 牛乳・とり・く・とうふ・かつおぶし・たらら
緑 にんじん・しいたけ・チンゲンサイ・はくさい・たまねぎ・にら・きやべつ・もやし	緑 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・たまねぎ・きやべつ・きゅうり・コーン	緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・きやべつ	緑 なめこ・さやいんげん・にんじん・ごぼう	緑 だいこん・にんじん・ながねぎ・しいたけ・ほうれん草・はくさい・きやべつ
28	29	30		
小 725 kcal 中 866 kcal		小 817 kcal 中 994 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (チンゲン菜、油揚げ) ・ 豚肉の生姜炒め ・ マカロニサラダ 	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">昭和の日</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>毎月配布いたします献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。初めて食べる食品はアレルギー症状がでる場合がありますので、ご家庭で事前に試していただくと安心です。また毎日の献立や食生活の参考にご活用いただければ幸いです。</p>	
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・マカロニ		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・ヨーグルト		
緑 ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん缶・しょうが		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		



2025年

5月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる		赤色の食品 血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる				
月	火		水		木		金			
5月平均栄養価	小	中	★ 今月の食材 ★		1	小 680 kcal 中 756 kcal	2	小 638 kcal 中 736 kcal		
たんぱく質	26.1 g	29.7g	・モッツアレラチーズ ⇒北ぎゅう舎		・ごはん		・ごはん			
脂質	19.2 g	21.3g	・椎茸、豆腐⇒名寄丘の学園		・牛乳		・牛乳			
食塩相当量	2.8 g	3.2g	・お米 ⇒ 風連町有機農業 生産組合		・みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)		・きのこ汁			
<p>～生産者さんの紹介～</p> <p>「むつみ食堂」</p> <p>ラーメンサラダに使用している「生ラーメン」を提供 してくれています。美深産小麦100%でモチモチとし た麺です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>むつみ食堂 中西さんより</p> <p>好き嫌いしないで 残さず食べてもらえ ると、作っている私 たちもやりがい を感じます。</p>  </div>			・もち米コロッケ ⇒えびず食品		・さばのカレー竜田揚げ		・鶏肉の朝鮮焼き			
			・生ラーメン⇒むつみ食堂		・もやしと枝豆のサラダ		黄 ごはん・でんぶん・さとう・あぶら		黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう・こ ま・ごまあぶら	
			赤 牛乳・さば・ハム・ひじき・わかめ・み そ		赤 牛乳・ぶたにく・とりにく・もめんどう ふ・みそ		緑 もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・ たまねぎ		緑 だいこん・にんじん・さやいんげん・な めこ・まいたけ・たまごたけ・しめじ	
			7 小 681 kcal 中 836 kcal		8 小 693 kcal 中 730 kcal		9 小 609 kcal 中 716 kcal			
			・豚丼		・スライスパン		・ごはん			
			・牛乳		・牛乳		・牛乳			
			・みそ汁 (小松菜・生揚げ)		・トマトスープ		・みそ汁 (大根・油揚げ)			
			黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でん ぶん		黄 パン・こむぎこ・あぶら・バター・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・ あぶら			
			赤 牛乳・ぶたにく・なまあげ・みそ		赤 牛乳・クリーム・さけ		赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ひ じき			
			緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・こまつ な・たけのこ		緑 トマト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・みか ん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		緑 だいこん・にんじん・たまねぎ・さやい んげん・ホウレンソウ・はくさい・なめたけ			
12 小 667 kcal 中 751 kcal	13 小 667 kcal 中 820 kcal	14 小 658 kcal 中 801 kcal	15 小 628 kcal 中 713 kcal	16 小 661 kcal 中 751 kcal						
・ごはん	・スパゲティミートソース	・ピラフ	・ゆかりごはん	・ごはん						
・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳						
・みそ汁 (いも・わかめ)	・レタススープ	・ほうれん草の クリームスープ	・みそ汁 (きゃべつ・油揚げ)	・ワンタンスープ						
・もち米コロッケ			・さばのみぞれ煮	・ぎょうざ (小2ヶ・中3ヶ)						
・ササミと野菜のごま風味サラダ			・切干し大根の油炒め	・中華風サラダ						
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・パンこ	黄 スパゲティ・バター	黄 ごはん・あぶら・バター・じゃがいも	黄 ごはん・あぶら・さとう	黄 ごはん・ほろさめ・さとう・ごまあぶら・ ワンタン						
赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく・すりみ・ たこ	赤 牛乳・ぶたひきにく・ベーコン	赤 牛乳・とりにく・ベーコン	赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・ひじき・あ ぶらあげ・みそ・さば	赤 牛乳・わかめ・ハム・ぎょうざ・ぶたひ きにく						
緑 ホウレンソウ・きゃべつ・にんじん・ブロッコ リー	緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・レタス・ コーン	緑 人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれ んそう・コーン	緑 切干しだいこん・にんじん・きゃべつ・ だいこん	緑 ながねぎ・きゅうり・にんじん・みかん 缶						
19 小 671 kcal 中 756 kcal	20 小 698 kcal 中 802 kcal	21 小 623 kcal 中 764 kcal	22 小 763 kcal 中 797 kcal	23 小 613 kcal 中 731 kcal						
・ごはん	・醤油野菜ラーメン	・マーボー野菜丼	・黒糖スライスパン	・たけのこごはん						
・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳						
・みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ)	・ブロッコリーの ごまネーズあえ	・わかめスープ	・かぼちゃスープ	・お吸い物 (野菜つみれ)						
・鶏肉のレモンソース	・プリン		・オムレツのソースがけ	・ほっけ焼き魚						
・ひじきのサラダ			・きゃべつのシャキシャキサラダ	・ごまあえ						
黄 ごはん・でんぶん・さとう	黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま・プ リン	黄 ごはん・さとう・でんぶん・あぶら・ごま あぶら	黄 パン・ことう・バター・さとう	黄 ごはん・ごま・さとう						
赤 牛乳・とりにく・ひじき・ハム・あぶらあ げ・みそ	赤 牛乳・ぶたにく・なると	赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・みそ・ わかめ	赤 牛乳・たまご・チーズ	赤 牛乳・あぶらあげ・ほっけ・つみれ						
緑 レモンかじゅう・きゃべつ・きゅうり・チ ンゲンサイ	緑 たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ハクサイ・ もやし・チンゲンサイ・ブロッコリー・ホウレンソウ・ キャベツ	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・コーン	緑 たまねぎ・にんじん・きゃべつ・コーン・ かぼちゃ	緑 たけのこ・しいたけ・にんじん・ながね ぎ・ホウレンソウ・きゃべつ・もやし						
26 小 632 kcal 中 730 kcal	27 小 674 kcal 中 833 kcal	28 小 738 kcal 中 867 kcal	29 小 680 kcal 中 769 kcal	30 小 726 kcal 中 855 kcal						
・ごはん	・とりめん	・チキンカレー	・ごはん	・ごはん						
・ストロベリージョア	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳						
・五目汁	・ポテトと肉団子の ケチャップ煮	・フルーツのゼリー和え	・豚汁	・みそ汁 (白菜・生揚げ)						
・いわしの梅煮			・肉しゅうまい	・ハンバーグのおろしソース						
・ふきの油炒め			・野菜のナムル	・ラーメンサラダ						
黄 ごはん・こんにやく・さとう・あぶら	黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さ とう・あぶら	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー・カ レールウ	黄 ごはん・じゃがいも・ごま・さとう・ごま あぶら	黄 ごはん・ラーメン・ごまあぶら・ごま						
赤 ジョア・とりにく・なまあげ・みそ・ぶた にく・いわし	赤 牛乳・とりにく・なると・肉団子	赤 牛乳・とりにく	赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・ しゅうまい	赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバ ーグ						
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ ふき・うめ	緑 ながねぎ・にんじん・ホウレンソウ・しい たけ・たまねぎ・ピーマン	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・りんご 缶・おうとう缶	緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながね ぎ・ごぼう・ホウレンソウ・もやし	緑 はくさい・レタス・きゅうり・きゃべつ・だ いこん						



2025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													
2	小 631 kcal 中 713 kcal	3	小 683 kcal 中 739 kcal	4	小 646 kcal 中 795 kcal	5	小 637 kcal 中 730 kcal	6	小 693 kcal 中 793 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 鶏肉の梅パン粉焼き 小松菜の磯香あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ごまみそラーメン 牛乳 ブロッコリーとベーコンのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> かみかみビビンバ丼 牛乳 みそ汁(大根・油揚げ) <p>よくかんで食べましょう</p>		<ul style="list-style-type: none"> ココア揚げパン 牛乳 ABCマカロニスープ 肉団子 もやしのカレー炒め 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 さば焼き魚 ごぼうサラダ 													
黄 ごはん・パンこ・ごま		黄 らーめん・あぶら・ごま		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 コッペパン・あぶら・ココア・マカロニ		黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ													
赤 牛乳・とりにく・たまご・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ふたひきにく・ベーコン		赤 牛乳・ふたにく・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・肉団子・ウインナー		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・さば・ちくわ													
緑 うめ・だいこん・ながねぎ・もやし・こまつな		緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・メマ・ブロッコリー・きやべつ・コーン		緑 たけのこ・にんじん・もやし・こまつな・だいこん・ごぼう		緑 きやべつ・にんじん・もやし		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・きやべつ													
9	小 709 kcal 中 822 kcal	10	小 625 kcal 中 715 kcal	11	小 734 kcal 中 914 kcal	12	小 722 kcal 中 833 kcal	13	小 648 kcal 中 745 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 麻婆豆腐 たこ焼き もやしとツナのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> アスパラの天ぷらうどん 牛乳 野菜とコーンの和え物 チーズドック <p>美深産のアスパラを使用します!</p>		<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 野菜スープ ほっけの香草焼き スパゲティサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁(白菜・油揚げ) 鶏肉のピリ辛焼き ひじきと大豆の煮物 													
黄 ごはん・さとう・でんぷん・ごまあぶら・あぶら		黄 うどん・てんぷらこ・あぶら・チーズドック		黄 ごはん・じゃがいも・バター		黄 ごはん・こもぎご・パンこ・あぶら・スパゲティ・マヨネーズ・さとう		黄 ごはん・しらたき・さとう・あぶら・ごまあぶら													
赤 牛乳・あおりの・ツナ・やきどうふ・ふたひきにく・あかみそ・たこやき		赤 牛乳・とりにく・ちくわ・ハム・チーズ		赤 牛乳・ふたにく・かいそう		赤 牛乳・たまご・ハム・ほっけ・こなチーズ		赤 牛乳・だいず・さつまあげ・ひじき・あぶらあげ・みそ・とりにく・わかめ													
緑 もやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ		緑 なかねぎ・にんじん・しいたけ・アスパラ・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きやべつ		緑 にんじん・ながねぎ・ほくさい・コーン・きゅうり・みかん缶・パプリカ		緑 にんじん・ごぼう・いんげん・はくさい													
16	小 721 kcal 中 884 kcal	17	小 667 kcal 中 820 kcal	18	小 605 kcal 中 740 kcal	19	小 762 kcal 中 813 kcal	20	小 604 kcal 中 677 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(玉ねぎ・生揚げ) 春巻き 豆腐のオイスターソース煮 		<ul style="list-style-type: none"> 和風肉みそスパゲティ 牛乳 ほうれん草スープ 		<ul style="list-style-type: none"> 中華丼 牛乳 中華スープ <p>セルフで「ホットドッグ」ができます</p>		<ul style="list-style-type: none"> 背割りコッペパン 牛乳 クリームシチュー ウインナー コールスローサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(鶏だんご) さばのみそ煮 のり酢和え 													
黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぷん		黄 スパゲティ・さとう・あぶら		黄 ごはん・でんぷん・あぶら・さとう		黄 コッペパン・じゃがいも・バター・さとう		黄 ごはん・さとう													
赤 牛乳・ふたにく・やきどうふ・なまあげ・みそ・はるまき		赤 牛乳・ふたひきにく・あかみそ・ベーコン		赤 牛乳・ふたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご		赤 牛乳・ハム・とりにく・ウインナー		赤 牛乳・とりだんご・さば・みそ・のり													
緑 たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ		緑 にんじん・たまねぎ・ふなしめじ・ほうれん草・コーン		緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・ちんげんさい		緑 にんじん・きやべつ・きゅうり・コーン・たまねぎ・ふなしめじ・パセリ		緑 なかねぎ・しいたけ・こまつな・きやべつ・コーン													
23	小 601 kcal 中 706 kcal	24	小 609 kcal 中 713 kcal	25	小 779 kcal 中 969 kcal	26	小 657 kcal 中 783 kcal	27	小 631 kcal 中 724 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 根菜汁 いわしの生姜煮 野菜のごまみそ和え 		<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 牛乳 棒棒鶏サラダ 学給だいふく 		<ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 牛乳 もやしとハムのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 わかめスープ 酢豚 ほうれん草ともやしのナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きやべつ・生揚げ) 鮭の照り焼き 大根のそぼろ煮 													
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・マヨネーズ・ごま		黄 うどん・学給だいふく		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーウ		黄 ごはん・でんぷん・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま		黄 ごはん・さとう・あぶら													
赤 牛乳・とりにく・とうふ・みそ・いわし		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ		赤 牛乳・ふたにく・ハム		赤 牛乳・ふたにく・わかめ		赤 牛乳・ふたひきにく・なまあげ・みそ・さけ													
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれん草・きやべつ・もやし		緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ながねぎ・もやし・きやべつ・きゅうり		緑 にんじん・たまねぎ・もやし・きゅうり		緑 にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ・ハクサイ・ながねぎ・ホクレンソウ・もやし		緑 だいこん・にんじん・しいたけ・きやいんげん・きやべつ													
30	小 655 kcal 中 779 kcal	<p>～生産者さんの紹介～</p> <p>あらせ のうえん</p> <h2>「荒瀬農園」</h2> <p>町内でアスパラを生産されている農家さんの中の一軒です。荒瀬農園さんで作られたアスパラも含まれ、JA北はるかさんから毎年寄贈いただいています。</p> <p>みなさんと同じ、美深育ちのアスパラガスです。美味しい季節に、たくさん食べていただけたら嬉しいです。</p> <p>荒瀬さん</p>				<p>6月1日は牛乳の日</p> <p>6月は牛乳月間</p> <p>6月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>小</th> <th>中</th> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.8g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.2g</td> <td>24.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	26.8g	30.8g	脂質	21.2g	24.1g	食塩相当量	2.9g	3.3g	<p>★ 今月の食材 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> グリーンアスパラ ⇒ JA北はるか 豆腐 ⇒ 名寄丘の学園 お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 モッツアレラチーズ ⇒ 北ぎゅう舎 	
	小	中																			
たん白質	26.8g	30.8g																			
脂質	21.2g	24.1g																			
食塩相当量	2.9g	3.3g																			
黄 ごはん・さとう・じゃがいも		赤 牛乳・ベーコン・だいず・ハンバーグ		赤 牛乳・ふたひきにく・たまご・みそ・いわし		赤 牛乳・ふたひきにく・わかめ		赤 牛乳・ふたひきにく・なまあげ・みそ・さけ													
緑 たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト・もやし・きやべつ		緑 にんじん・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト・もやし・きやべつ		緑 にんじん・たまねぎ・もやし・きゅうり		緑 にんじん・たまねぎ・たけのこ・ピーマン・しいたけ・ハクサイ・ながねぎ・ホクレンソウ・もやし		緑 だいこん・にんじん・しいたけ・きやいんげん・きやべつ													



2025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			
★ 今月の食材 ★		1	小 603 kcal 中 740 kcal	2	小 689 kcal 中 809 kcal	3	小 685 kcal 中 774 kcal	4	小 674 kcal 中 774 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・北あかりコロッケ ⇒美深振興公社 ・豆腐⇒名寄丘の上学園 ・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 ・モッツアレラチーズ ・クリームチーズ ⇒北ぎゅう舎 		<ul style="list-style-type: none"> ・豚骨ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの ごまネーズあえ ・冷凍パイ 		<ul style="list-style-type: none"> ・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いも団子汁 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・ほっけ竜田揚げ ・白菜のごま和え 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・レタススープ ・スペイン風オムレツ ・イタリアン豆腐 			
<ul style="list-style-type: none"> 黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・なると・とりにく 緑 メンマ・ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ・パイ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・いも・でんぶん 赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ 緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん・だいこん・ねぎ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・いも・でんぶん 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ほっけ 緑 はくさい・ちんげんさい・にんじん・もやし・たまねぎ・ねぎ・ごぼう 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん・フライドポテト 赤 牛乳・ウインナー・やきとうふ・クリームチーズ・ベーコン・たまご・チーズ 緑 たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えだまめ・レタス・コーン 					
7	小 654 kcal 中 735 kcal	8	小 647 kcal 中 744 kcal	9	小 647 kcal 中 794 kcal	10	小 681 kcal 中 725 kcal	11	小 639 kcal 中 732 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・七夕ゼリー ・そうめん汁 ・鮭の塩こうじ焼き ・短冊サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・とりめん ・牛乳 ・北あかりコロッケ 		<ul style="list-style-type: none"> ・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁 (きゅうべつ、油揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・にんじんポタージュ ・タンドリーチキン ・もやしのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・菜めしごはん ・牛乳 ・みそ汁 (小松菜・生揚げ) ・さばのみぞれ煮 ・五目きんぴら 			
<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・ごま・そうめん・はなふ・ゼリー 赤 牛乳・鮭・ハム・はんぺん 緑 きゅうべつ・にんじん・ねぎ・しいたけ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ひやむぎ・あぶら・パンこ・じゃがいも 赤 牛乳・とりにく・なると 緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ・たまねぎ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・きゅうべつ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 こくとう・パン・バター・さとう 赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム・ひじき・クリームチーズ・なまクリーム 緑 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 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・なまあげ・みそ・さば 緑 いんげん・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・あおな 			
14	小 644 kcal 中 724 kcal	15	小 602 kcal 中 689 kcal	16	小 774 kcal 中 965 kcal	17	小 703 kcal 中 799 kcal	18	小 601 kcal 中 732 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・いわしの梅煮 ・白菜のなめ苜あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・卵とじうどん ・牛乳 ・ささみと野菜の梅サラダ ・ヨーグルト 		<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"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (たまねぎ・わかめ) ・タラフライ ・豚肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・焼き餃子 (小2ヶ、中高3ヶ) ・もやしのナムル 			
<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・じゃがいも 赤 牛乳・なまあげ・いわし・のり 緑 ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん・ねぎ・ホウレンソウ・はくさい・なめたけ・梅 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 うどん・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・とりにく・なると・たまご・あぶらあげ・ヨーグルト 緑 にんじん・ねぎ・しいたけ・ごぼう・きゅうべつ・きゅうり・うめ 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー・カレールー 赤 牛乳・とりにく 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・ようなし缶・りんご缶・パン缶 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう・パンこ 赤 牛乳・わかめ・みそ・ぶたにく・たら 緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・いんげん 		<ul style="list-style-type: none"> 黄 ごはん・でんぶん・さとう・ごまあぶら・ごま 赤 牛乳・ハム・ぎょうざ 緑 チンゲンサイ・にんじん・たけのこ・しいたけ・もやし・きゅうり 			
21	 海の日	22	小 669 kcal 中 829 kcal	23	小 609 kcal 中 745 kcal	<div style="text-align: center;"> <p>せいさんしゃ しょうかい</p> <p>～生産者さんの紹介～</p> <p>なよろ おか うえ がくえん</p> <h2>「名寄丘の上学園」</h2>  <p>きゅうしやく もめんとうふ しょう</p> <p>給食では木綿豆腐を使用させて いただいています。豆腐作りは、 にがりを入れる温度やタイミング を誤ると固まらないそうで、技術 が必要で難しい作業です。</p> <p>豆腐づくりの見学 に行ってきました</p> </div>					
7月平均栄養価		黄 ラーメン・あぶら・さとう・フライドポテト		黄 ごはん・ごまあぶら・さとう・はるさめ							
		赤 牛乳・ぶたにく・きなこ		赤 牛乳・ぶたにく・みそ							
		緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・しょうが		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・しいたけ・チンゲンサイ							
たん白質	27.4g 31.3g	赤 牛乳・ぶたにく・きなこ		赤 牛乳・ぶたにく・みそ							
脂質	19.0g 21.1g	緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・しょうが		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・しいたけ・チンゲンサイ							
食塩相当量	2.6g 3.2g	緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれんそう・しょうが		緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・しいたけ・チンゲンサイ							

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。





2025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	土	日	月	
★ 今月の食材 ★	19	20	21	22	23	24	25	
・フルーツトマト、スイートコーン ⇒美深産 (JA北はるか) ・メロン⇒モリモト農園 ・白菜⇒庄司村尾さん(恩根内) ・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎 ・お米⇒風連町有機農業生産組合	小 616 kcal 中 759 kcal	小 724 kcal 中 886 kcal	小 719 kcal 中 831 kcal	小 664 kcal 中 750 kcal	小 702 kcal 中 803 kcal	小 685 kcal 中 850 kcal	小 778 kcal 中 965 kcal	
	塩野菜ラーメン 牛乳 もやしとハムの和え物	ホイコーロー丼 牛乳 わかめスープ 蒸しとうもろこし	ごはん 牛乳 みそ汁(きゅう・油揚げ) 鮭の香味揚げ 鶏肉と大根の煮物	ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 肉しゅうまい 中華風サラダ	黄 ラーメン・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム 緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・きゅうり	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ 赤 牛乳・ぶたにく・わかめ 緑 きゃべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・スイートコーン	黄 ごはん・てんぷらご・ごま・あぶら・こんにやく・さとう 赤 牛乳・あおのり・あぶらあげ・みそ・とりにく・鮭 緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・いんげん	黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ハム・肉団子・しゅうまい 緑 にんじん・はくさい・しいたけ・きゅうり
	26	27	28	29	30	31		
・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(いももち) ・さばのみそ煮 ・ごぼうサラダ	きつねうどん 牛乳 ポテトと肉団子のケチャップ煮	夏野菜カレー 牛乳 メロン	スライスパン 牛乳 ほうれんそうスープ 鶏肉のピリ辛焼き サラダうどん	ごはん 牛乳 根野菜のごま汁 ほっけの塩こうじ焼き ほうれん草の納豆あえ	黄 ごはん・マヨネーズ・じゃがいも・でんぶ 赤 牛乳・あぶらあげ・ちくわ・さば・みそ 緑 ねぎ・しいたけ・きゃべつ・にんじん・ごぼう	黄 うどん・フライドポテト・バター・さとう 赤 牛乳・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・肉団子 緑 ねぎ・しいたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	黄 パン・さとう・ごまあぶら・うどん・ごま 赤 牛乳・とりにく・ベーコン 緑 きゃべつ・コーン・きゅうり・フルーツマト・ほうれんそう・にんじん	黄 ごはん・じゃがいも・ごま 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ひじき・なつとう・ほっけ 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・もやし

8月平均栄養価

	小	中
たん白質	27.1g	31.4g
脂質	20.7g	23.8g
食塩相当量	3.0g	3.6g

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ ……

- ◆ おいしく、栄養価が高い!
例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。
- ◆ 体によい効果がある!
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。
- ◆ 価格が安く、環境に優しい!
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

～生産者さんの紹介①～

「モリモト農園」

美深町は冬は-4.1.5℃という記録を持つ反面、夏は30℃以上にもなります。この寒暖差の激しい環境の中で作ることで、よりおいしいメロンができるそうです。

おいしいメロンをたべてください

及川さん



～生産者さんの紹介②～



「荒谷農園」

地産地消の取り組みの一つとして、今年度から美深町内で作られた「スイートコーン」と「フルーツトマト」を給食で提供します。荒谷農園さんはどちらも生産されている農家さんです。9月にはきゃべつも使用させていただく予定です。

スイートコーンは毎日約7,000本出荷されています

フルーツトマトはハウス一杯に植えてあり、全部で6棟もあるそうです。

荒谷さん



2025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															
1	小 669 kcal 中 758 kcal	2	小 652 kcal 中 756 kcal	3	小 740 kcal 中 895 kcal	4	小 657 kcal 中 760 kcal	5	小 693 kcal 中 783 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ミネストローネ フライドチキン キャバツのシャキシャキサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> しょうゆ野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリーの ごまネーズあえ オレンジゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 牛乳 かぼちゃ団子汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜・生揚げ) 鮭の照り焼き 肉じゃが 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根・油揚げ) 肉団子(1人2ケ) 豚キムチ炒め 															
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま・オレンジゼリー		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら		黄 ごはん・ごま・ごまあぶら															
赤 牛乳・とりにく・たまご・ベーコン・だいす		赤 牛乳・ぶたにく・なると		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・ひじき・さけ		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ・にく・だんご															
緑 にんじん・きゃべつ・コーン・たまねぎ・ブロッコリー・トマト缶		緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・ほくさい・もやし・チンゲンサイ・アロカリア・ホウレンソウ・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・だいこん・たけのこ・かぼちゃ		緑 はくさい・にんじん・たまねぎ・いんげん		緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし・だいこん															
8	小 601 kcal 中 684 kcal	9	小 632 kcal 中 729 kcal	10	小 676 kcal 中 833 kcal	11	小 728 kcal 中 789 kcal	12	小 679 kcal 中 771 kcal														
<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 お吸い物(はんぺん) さばのみぞれ煮 切干し大根の油炒め 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 野菜スープ 		<ul style="list-style-type: none"> 親子丼 牛乳 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> 黒糖スライスパン 牛乳 レタススープ ほっけの香草焼き ラーメンサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ワンタンスープ 春巻き 野菜のナムル 															
黄 ごはん・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		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ごはん・ごま・さとう・ごまあぶら・あぶら・ワンタン															
赤 牛乳・はんぺん・ぶたにく・さつまあげ・ひじき・さば・わかめ		赤 牛乳・ぶたひきにく		赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ハム・たまご・ベーコン・ほっけ		赤 牛乳・ハム・はるまき・ひきにく															
緑 ねぎ・しいたけ・切干し大根・にんじん・だいこん		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ねぎ・はくさい・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・チンゲンサイ		緑 にんじん・きゅうり・きゃべつ・レタス・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ほうれんそう・もやし															
15			16	小 606 kcal 中 703 kcal	17	小 637 kcal 中 780 kcal	18	小 635 kcal 中 755 kcal	19	小 612 kcal 中 719 kcal													
		<ul style="list-style-type: none"> とりめん 牛乳 もち米コロケ 		<ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 牛乳 みそ汁(小松菜・生揚げ) 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 チンゲン菜と卵のスープ ハンバーグのおろしソース もやしのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 五目汁 いわしの生姜煮 野菜のごまみそ和え 															
		黄 ひやむぎ・パンこ・あぶら		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ															
		赤 牛乳・とりにく・なると・すりみ・たこ		赤 牛乳・きゅうり・ちくわ・やき豆腐・なまあげ・みそ		赤 牛乳・たまご・ハム・ひじき・ハンバーグ		赤 牛乳・とりにく・なまあげ・みそ・いわし															
		緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ		緑 しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・こまつな・ねぎ		緑 チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・もやし・きゅうり		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・きゃべつ・もやし・しょうが															
22	小 728 kcal 中 873 kcal	23			24	小 829 kcal 中 976 kcal	25	小 744 kcal 中 813 kcal	26	小 700 kcal 中 801 kcal													
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 				<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え 		<ul style="list-style-type: none"> バーガーパン 牛乳 コーンポタージュ ハムカツ ささみと野菜のゴマ風味サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きゃべつ・生揚げ) さば焼き魚 豚肉と大根の煮物 															
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・マカロニ				黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレールウ		黄 パン・バター・あぶら・パンこ		黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう															
赤 牛乳・とうふ・みそ・ぶたにく・ハム				赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト		赤 きゅうりにゅう・とりにく・ハム		赤 牛乳・さば・なまあげ・ぶたにく															
緑 なめこ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん缶				緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		緑 ホールグレインパン・たまねぎ・にんじん・ハネレ・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー		緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・きやいんげん															
29	小 612 kcal 中 703 kcal	30	小 609 kcal 中 681 kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>お彼岸とおはぎ</p> <p>「おはぎ」と「ぼたもち」は同じ食べ物ですが食べる時期によって呼ばれ方が変わります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★ 今月の食材 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> 生ラーメン⇒むつみ食堂 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、クリームチーズ⇒北ぎゅう舎 豆腐⇒名寄丘の上学園 牛肉⇒肉のはたの お米⇒風連町有機農業生産組合 </div> <div style="width: 30%;"> <p>9月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>27.2g</td> <td>29.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.8g</td> <td>21.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7g</td> <td>3.2g</td> </tr> </table> </div> </div>									小	中	たん白質	27.2g	29.8g	脂質	20.8g	21.2g	食塩相当量	2.7g	3.2g
	小	中																					
たん白質	27.2g	29.8g																					
脂質	20.8g	21.2g																					
食塩相当量	2.7g	3.2g																					
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ABCマカロニスープ イタリアン豆腐 ポテトチーズもち 		<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 牛乳 棒棒鶏サラダ 学給だいふく 		黄 うどん・学給だいふく																			
黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ・ポテトチーズもち・マカロニ		黄 うどん・学給だいふく																					
赤 牛乳・ウインナー・やき豆腐・クリームチーズ		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ																					
緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ・きゃべつ		緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ・もやし・きゃべつ・きゅうり																					



2025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			
<p>せいさんしゃ しょうかい ～生産者さんの紹介～</p> <p>おちあい のうえん 「落合農園」</p> <p>9日の「かぼちゃのサラダ」 は落合農園さんで作られた かぼちゃを使用します。</p> <p>えいようまんてん ひろゆきさん 栄養満点の美深産のかぼちゃ をたくさん食べて、勉強を がんばって下さい</p>  <p>落合さん</p>				1	小 623 kcal 中 764 kcal	2	上教研のため給食なし		3	小 653 kcal 中 746 kcal	
				<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 わかめスープ 		 <p>10月平均栄養価</p>		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ) たらざんぎ 大根のそぼろ煮 			
				<p>黄 ごはん・さとう・でんぶん・ごまあぶら・あぶら</p> <p>赤 牛乳・やき豆腐・ぶたひきにく・みそ・わかめ</p> <p>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・コーン</p>		<p>たん白質 26.3g 29.8g</p> <p>脂質 19.6g 21.8g</p> <p>食塩相当量 2.6g 3.1g</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたひきにく・たら</p> <p>緑 チンゲンサイ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん</p>			
6	小 645 kcal 中 750 kcal	7	小 607 kcal 中 696 kcal	8	小 657 kcal 中 754 kcal	9	小 729 kcal 中 824 kcal	10	小 620 kcal 中 710 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 手作りつくね もやしとツナの和え物 		<ul style="list-style-type: none"> 豚骨ラーメン 牛乳 野菜とコーンの和え物 ヨーグルト 		<ul style="list-style-type: none"> プルコギ丼 牛乳 みそ汁 (大根・油揚げ) 梨 姉妹都市福岡県添田町 でとれた新高梨です 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 トマトスープ 白花豆コロッケ かぼちゃのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> さつまいもごはん 牛乳 きのこ汁 ほっけ焼き魚 ごま和え 			
<p>黄 ごはん・パンこ・あぶら・じゃがいも</p> <p>赤 牛乳・とりひきにく・たまご・とりにく・なまあげ・ツナ</p> <p>緑 にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ・もやし・きゅうり・たまねぎ</p>		<p>黄 らーめん・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム・ヨーグルト</p> <p>緑 ママ・ながねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン</p>		<p>黄 ごはん・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・みそ・あぶらあげ</p> <p>緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・なし</p>		<p>黄 パン・さとう・パンこ・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ハム・チーズ</p> <p>緑 トマト缶・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・えだまめ・しろはなまめ</p>		<p>黄 ごはん・さつまいも・ごま・さとう</p> <p>赤 きゅうりにゅう・もめんどうふ・みそ・ほっけ</p> <p>緑 きゃべつ・こまつな・にんじん・もやし・なめこ・まいたけ・たもぎたけ・しめじ</p>			
<p>★ 今月の食材 ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも、かぼちゃ ⇒ 美深産 ※9日のかぼちゃ⇒落合農園 ・きゃべつ⇒荒谷博文さん ・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎 ・梨⇒添田町産 ・豆腐⇒名寄丘の上学園 ・お米⇒風連町有機農業生産組合 				14	小 672 kcal 中 828 kcal	15	小 819 kcal 中 993 kcal	16	小 656 kcal 中 758 kcal	17	小 752 kcal 中 854 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・クリームスパゲティ ・牛乳 ・レタススープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリーあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物 (鶏だんご) ・鮭のちゃんちゃん焼き ・ささみと野菜の梅ササラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 (小松菜・油揚げ) ・鶏肉のから揚げ ・豆腐のオイスターソース煮 					
<p>黄 スパゲティ・バター</p> <p>赤 牛乳・ウインナー・いか・えび・ペーコン</p> <p>緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・レタス・コーン</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー・ルウ・ゼリー</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・りんご缶</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・みそ・ささみ・さけ・とりだんご・のり</p> <p>緑 きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ながねぎ・しいたけ・きゅうり・うめ</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・さとう・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・やき豆腐・とりにく</p> <p>緑 こまつな・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ</p>					
20	小 595 kcal 中 678 kcal	21	小 649 kcal 中 755 kcal	22	小 670 kcal 中 830 kcal	23	小 675 kcal 中 720 kcal	24	小 610 kcal 中 681 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ストロベリージョア ・豚汁 ・いわしの梅煮 ・小松菜の磯香あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・天ぷらうどん (野菜かきあげ) ・牛乳 ・ささみと野菜の ごま風味サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・牛乳 ・かぼちゃのクリーム煮 		<ul style="list-style-type: none"> ・バーガーパン ・牛乳 ・野菜スープ ・ハンバーグのソースがけ ・コールスローサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・菜めしごはん ・牛乳 ・みそ汁 (玉ねぎ・生揚げ) ・焼き鮭カツ ・白菜のかつお和え 			
<p>黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・ごま</p> <p>赤 ジョア・ぶたにく・もめんどうふ・みそ・いわし・うめ</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ながねぎ・ごぼう・もやし・こまつな</p>		<p>黄 うどん・あぶら・てんぷらこ</p> <p>赤 牛乳・とりにく・ちくわ・ささみ</p> <p>緑 ながねぎ・にんじん・しいたけ・ほうれんそう・きゃべつ・ブロッコリー・ごぼう</p>		<p>黄 ごはん・あぶら・バター</p> <p>赤 牛乳・とりにく</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン・かぼちゃ</p>		<p>黄 パン・さとう</p> <p>赤 牛乳・ハム・ハンバーグ</p> <p>緑 にんじん・きゃべつ・きゅうり・コーン・ながねぎ・はくさい</p>		<p>黄 ごはん・さとう・パンこ</p> <p>赤 牛乳・かつおぶし・なまあげ・みそ・さけ</p> <p>緑 はくさい・きゃべつ・たまねぎ・あおな</p>			
27	小 612 kcal 中 689 kcal	28	小 683 kcal 中 757 kcal	29	小 734 kcal 中 914 kcal	30	小 632 kcal 中 720 kcal	31	小 627 kcal 中 700 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・かきたま汁 ・鶏肉の梅パン粉焼き ・チンゲン菜のなめ茸あえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごまみそラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーとベーコンのサラダ 		<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 ・みそ汁 (きゃべつ・わかめ) ・さばのみそ煮 ・五目きんぴら 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ハロウィン ・牛乳 デザート ・中華スープ ・焼き餃子 (小2ケ・中高3ケ) ・もやしのナムル 			
<p>黄 ごはん・でんぶん・パンこ</p> <p>赤 牛乳・たまご・もめんどうふ・とりにく</p> <p>緑 にんじん・みつば・しめじ・うめ・チンゲンサイ・はくさい・なめたけ</p>		<p>黄 らーめん・あぶら・ごま</p> <p>赤 牛乳・ぶたひきにく・ペーコン・みそ</p> <p>緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・メンマ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・バター</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・かいそう</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・キャベツ</p>		<p>黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・わかめ・みそ・さば</p> <p>緑 さやいんげん・きゃべつ・ごぼう・にんじん</p>		<p>黄 ごはん・ごま・さとう・ごまあぶら・でんぶん・かぼちゃ・ハロア</p> <p>赤 牛乳・ぎょうざ</p> <p>緑 ほうれんそう・もやし・にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・しいたけ</p>			



2025年

11月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金			
★ 今月の食材 ★		4	小 606 kcal 中 747 kcal	5	小 689 kcal 中 809 kcal	6	小 729 kcal 中 785 kcal	7	小 711 kcal 中 836 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも・もち米⇒美深産 ・さつまいも ⇒美深高等養護学校農業科 ・北あかりコロッケ⇒アウル ・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎 ・もち粉⇒長谷川農園 ・豆腐⇒名寄丘の上学園 ・お米⇒風連町有機農業生産組合 		<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・牛乳 ・大学芋 		<ul style="list-style-type: none"> ・酢めし ・牛乳 ・いも団子汁 ・五目煮 		<ul style="list-style-type: none"> ・スライスパン ・牛乳 ・ほうれんそうスープ ・タンドリーチキン ・フルーツのクリーム和え 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそおでん ・五目厚焼き卵 ・ひじきのサラダ 			
黄 うどん・さつまいも・さとう・あぶら・ごま		赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ		赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ベーコン・クリーム		赤 牛乳・ちくわ・さつまあげ・みそ・ひじき・ささみ・ハム・たまご		黄 ごはん・さとう	
緑 ながねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん		緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん・だいこん		緑 ほうれんそう・にんじん・コーン・みかん缶・ようなし缶・パイン缶・りんご缶		緑 だいこん・にんじん・きゃべつ・きゅうり・たけのこ					
10	小 654 kcal 中 752 kcal	11	小 669 kcal 中 766 kcal	12	小 643 kcal 中 789 kcal	13	小 597 kcal 中 677 kcal	14	小 606 kcal 中 690 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・三平汁 ・さばのみぞれ煮 ・ごぼうサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・とりめん ・牛乳 ・北あかりコロッケ ・ぶどうゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁(豆腐、わかめ) 		<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みごはん ・牛乳 ・みそ汁(きゃべつ、生揚げ) ・いわし生姜煮 ・小松菜の磯香和え 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・ポトフ ・まるごとグラタン ・もやしとハムのサラダ 			
黄 ごはん・じゃがいも・マヨネーズ		黄 ひやむぎ・あぶら・パンこ・ゼリー・じゃがいも		黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう		黄 ごはん・あぶら・ごま		黄 ごはん・あぶら・じゃがいも・マカロニ			
赤 牛乳・たらちくわ・さば		赤 牛乳・とりにく・なると		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・わかめ・みそ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・とりにく・いわし・のり		赤 牛乳・ウインナー・ハム・チーズ・ベーコン			
緑 にんじん・だいこん・ねぎ・きゃべつ・ごぼう		緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ		緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが		緑 しめじ・ごぼう・にんじん・きゃべつ・もやし・こまつな・しょうが		緑 コーン・にんじん・たまねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり			
17	小 607 kcal 中 713 kcal	18	小 650 kcal 中 759 kcal	19	小 794 kcal 中 992 kcal	20	小 755 kcal 中 808 kcal	21	小 719 kcal 中 814 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・マスカットジョア ・みそ汁(いも、たまねぎ) ・肉団子 ・鶏肉と大根の煮物 		<ul style="list-style-type: none"> ・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの ごまネーズあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・シーフードカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ 		<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖スライスパン ・牛乳 ・野菜スープ ・鮭のムニエル ・スパゲティサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・お吸い物(野菜つみれ) ・鶏肉のもち粉揚げ ・ひじきと大豆の煮物 			
黄 ごはん・じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま		黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレールー		黄 パン・さとう・こくとう・こむぎこ・あぶら・スパゲティ・マヨネーズ・バター		黄 ごはん・しらたき・さとう・あぶら・もちこ			
赤 ジョア・みそ・とりにく・肉団子		赤 牛乳・ぶたにく・なると		赤 牛乳・えび・いか・ほたて・ヨーグルト		赤 牛乳・ハム・さけ		赤 牛乳・とりにく・だいず・さつまあげ・ひじき・とりにく			
緑 たまねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん		緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・ようなし缶・りんご缶		緑 きゅうり・みかん缶・にんじん・ねぎ・はくさい・コーン		緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・ごぼう・さやいんげん			
※27日の五目おこわには JA北はるかもち米生産組合 美深部会様から寄贈いただいた「もち米」を使用します。		25	小 658 kcal 中 761 kcal	26	小 620 kcal 中 762 kcal	27	小 679 kcal 中 774 kcal	28	小 685 kcal 中 771 kcal		
11月平均栄養価		<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・牛乳 ・野菜とコーンの和え物 		<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ丼 ・牛乳 ・わかめスープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・五目おこわ ※ ・牛乳 ・お吸い物(はんぺん) ・さば焼き魚 ・野菜のごまみそ和え 		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・さつま汁 ・ほっけ竜田揚げ ・白菜のなめ茸あえ 			
たん白質 27.1g 30.9g		黄 うどん・あぶら・カレールー		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・もちごめ		黄 ごはん・でんぶん・さつまいも			
脂質 19.5g 21.8g		赤 きゅうり・ゆづ・ぶたにく・さつまあげ・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ		赤 牛乳・はんぺん・さば・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ほっけ			
食塩相当量 2.8g 3.4g		緑 まいたけ・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン		緑 にんじん・もやし・こまつな・はくさい・ねぎ・コーン		緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きゃべつ・もやし		緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・はくさい・ほうれんそう・なめたけ			

～生産者さんの紹介①～

「長谷川農園」

21日は長谷川農園さんで作られた「もち粉」を使用します。また27日のおこわにも「もち米」を使用させていただきます。

おいしい美深産のもち粉メニューをたくさん食べてくださいね!



長谷川さん

～生産者さんの紹介②～

美深高等養護学校「農業科」

農業科では様々な野菜を育てています。先月は「長ねぎ」を提供していただきました。4日の大学芋は、農業科の皆さんが作った「さつまいも」を使用します。





2025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			
1	小 650 kcal 中 730 kcal	2	小 627 kcal 中 775 kcal	3	小 729 kcal 中 895 kcal	4	小 653 kcal 中 767 kcal	5	小 641 kcal 中 740 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 根野菜のごま汁 いわしの梅煮 白菜のかつおあえ 		<ul style="list-style-type: none"> みそ野菜ラーメン 牛乳 青のりポテト 		<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 牛乳 かぼちゃ団子汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ほうれん草のクリームスープ チキンナゲット (小2ケ・中高3ケ) もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根・わかめ) 鶏肉の塩こうじ焼き 肉じゃが 			
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま		黄 ラーメン・あぶら・フライドポテト・あぶら		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら			
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・いわし		赤 牛乳・ぶたにく・あおのり		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・とりにく・ハム・ひじき・チキンナゲット		赤 牛乳・ぶたにく・ひじき・とりにく・わかめ・みそ			
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・はくさい・きやべつ		緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ほうれん草・しょうが		緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・だいこん・かぼちゃ		緑 ほうれん草・たまねぎ・しめじ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり・えだまめ		緑 にんじん・たまねぎ・きやいんげん・だいこん			
8	小 602 kcal 中 680 kcal	9	小 667 kcal 中 815 kcal	10	小 678 kcal 中 840 kcal	11	小 667 kcal 中 743 kcal	12	小 754 kcal 中 905 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 野菜のごまあえ 		<ul style="list-style-type: none"> 和風肉みそスパゲティ 牛乳 ほうれん草スープ 		<ul style="list-style-type: none"> ホイコーロー丼 牛乳 わかめスープ 		<ul style="list-style-type: none"> きな粉揚げパン 牛乳 レタススープ 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 (小松菜・生揚げ) ハンバーグおろしソース ラーメンサラダ 			
黄 ごはん・じゃがいも・さとう		黄 スパゲティ・さとう・あぶら		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶ		黄 コッパン・さとう・あぶら		黄 ごはん・なまラーメン・ごま			
赤 牛乳・とりにく・なまあげ・さば・みそ		赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ベーコン		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ		赤 牛乳・きなこ・ベーコン・ウィンナー・たまご・チーズ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ハム・ハンバーグ			
緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれん草・もやし・きやべつ		緑 にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれん草・コーン		緑 きやべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・コーン		緑 レタス・にんじん・コーン・きやべつ・もやし		緑 こまつな・にんじん・きゅうり・きやべつ			
15	小 701 kcal 中 795 kcal	16	小 644 kcal 中 732 kcal	17	小 794 kcal 中 959 kcal	18	小 620 kcal 中 708 kcal	19	小 603 kcal 中 697 kcal		
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 ワンタンスープ 肉しゅうまい 中華風サラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 牛乳 たらざんぎ ぜんざい 		<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 牛乳 ブロッコリーとベーコンのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 キムチスープ ポテトチーズもち きやべつのジャキジャキサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん ジョア (プレーン) みそ汁 (白菜・なめこ) さば焼き魚 大根のそぼろ煮 			
黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ワンタン		黄 うどん・あぶら・でんぶ・しらたま		黄 ごはん・じゃがいも・カレールウ・あぶら		黄 ごはん・じゃがいも・でんぶ		黄 ごはん・さとう・あぶら			
赤 牛乳・ハム・しゅうまい・ぶたひきにく		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・あずき・たら		赤 牛乳・とりにく・ベーコン		赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・チーズ・ミートボール		赤 ジョア・わかめ・さば・みそ・ぶたにく			
緑 にんじん・たまねぎ・ちんげんさい・きゅうり・みかん缶		緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ		緑 にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・きやべつ・コーン		緑 しいたけ・にら・はくさい・にんじん・しめじ・きやべつ・コーン		緑 はくさい・なめこ・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん			
22	小 776 kcal 中 874 kcal	<div style="text-align: center;"> <p>今年の冬至は 12月22日</p> </div> <p>冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。</p>				★ 今月の食材 ★					
<ul style="list-style-type: none"> オムライス 牛乳 ABCマカロニスープ クリスマスケーキ 						<ul style="list-style-type: none"> モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎 豆腐⇒名寄丘の学園 お米⇒風連町有機農業生産組合 					
黄 ごはん・バター・じゃがいも・マカロニ・ケーキ						12月平均栄養価					
赤 牛乳・とりにく・たまご						小 中					
緑 マッシュルーム・たまねぎ・コーン・ピーマン・きやべつ・にんじん		たん白質 26.0g 29.9g									
		脂質 20.0g 22.4g									
		食塩相当量 2.8g 3.4g		16日の「ぜんざい」で使用するあずきは「砂糖としてん菜」の食育の一環としてホクレン様から無償提供いただいたものです。							



2026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																											
★ 今月の食材 ★																																
<ul style="list-style-type: none"> ・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎 ・豆腐、大好きパン ⇒名寄丘の上学園 ・お米⇒風連町有機農業生産組合 																																
<p>1月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.0g</td> <td>30.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18.5g</td> <td>27.3g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.4g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table>							小	中	たん白質	26.0g	30.1g	脂質	18.5g	27.3g	食塩相当量	2.4g	3.0g															
	小	中																														
たん白質	26.0g	30.1g																														
脂質	18.5g	27.3g																														
食塩相当量	2.4g	3.0g																														
<p>★ だいす 1月29日 大好きパン ★</p> <p>名寄の丘の上学園さん(ハートフルみらいさ)のご協力により大好きパンを復活させることができました。大好きパンとは「あんぱん」「クリームパン」「メロンパン」「ジャムパン」「チョコクリームパン」の中から事前に選択したパンを提供するイベントです。お楽しみに☆</p> 																																
<table border="1"> <tr> <td>金</td> <td>16</td> <td>小 681 kcal 中 764 kcal</td> </tr> <tr> <td>・わかめごはん</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・牛乳</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・お吸い物(いも団子)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・肉団子</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ごま和え</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>黄 ごはん・ごま・さとう・でんぶん</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>赤 牛乳・あぶらあげ・肉団子・わかめ</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>緑 ねぎ・しいたけ・はくさい・ちんげんさい・にんじん・もやし</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						金	16	小 681 kcal 中 764 kcal	・わかめごはん			・牛乳			・お吸い物(いも団子)			・肉団子			・ごま和え			黄 ごはん・ごま・さとう・でんぶん			赤 牛乳・あぶらあげ・肉団子・わかめ			緑 ねぎ・しいたけ・はくさい・ちんげんさい・にんじん・もやし		
金	16	小 681 kcal 中 764 kcal																														
・わかめごはん																																
・牛乳																																
・お吸い物(いも団子)																																
・肉団子																																
・ごま和え																																
黄 ごはん・ごま・さとう・でんぶん																																
赤 牛乳・あぶらあげ・肉団子・わかめ																																
緑 ねぎ・しいたけ・はくさい・ちんげんさい・にんじん・もやし																																

月	火	水	木	金
19	20	21	22	23
小 694 kcal 中 787 kcal	小 647 kcal 中 775 kcal	小 605 kcal 中 739 kcal	小 628 kcal 中 742 kcal	小 636 kcal 中 728 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁(大根・生揚げ) ・タラフライ ・五目きんぴら 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ・プルコギ丼 ・牛乳 ・みそ汁(きやべつ・わかめ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・レタススープ ・ハンバーグのソースかけ ・野菜のあえもの 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・いわしの生姜煮 ・ほうれん草の納豆和え
黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら・パンこ	黄 ラーメン・あぶら・プリン	黄 ごはん・ごまあぶら・さとう	黄 ごはん・さとう	黄 ごはん・じゃがいも
赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・なまあげ・みそ・たら	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・みそ・わかめ	赤 牛乳・ベーコン・ハンバーグ	赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ひじき・なっとう・いわし
緑 さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう	緑 ママ・ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン	緑 たまねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・きやべつ	緑 レタス・にんじん・コーン・もやし・きやべつ	緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ごぼう・ほうれん草・もやし・しょうが

26	27	28	29	30
小 602 kcal 中 752 kcal	小 629 kcal 中 774 kcal	小 819 kcal 中 998 kcal	小 628 kcal 中 723 kcal	小 616 kcal 中 697 kcal
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・わかめスープ ・春巻き ・棒棒鶏サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・牛乳 ・ジャーマンポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのゼリー和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・大好きパン ・牛乳 ・クラムチャウダー ・鶏肉のピリ辛焼き ・野菜のナムル 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・牛乳 ・すいとん汁 ・焼き鮭 ・白菜のかつおあえ
黄 ごはん・あぶら	黄 うどん・じゃがいも・バター	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレー・ウ・ゼリー	黄 パン・じゃがいも・バター・さとう・ごまあぶら・ごま	黄 ごはん・こむぎこ・じゃがいも・さとう
赤 牛乳・わかめ・とりにく・はるまき	赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ベーコン	赤 牛乳・ぶたにく・みそ・わかめ	赤 牛乳・あさり・ベーコン・とりにく・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・かつおぶし・さけ
緑 はくさい・ねぎ・コーン・もやし・きやべつ・きゅうり	緑 ねぎ・しいたけ・ごぼう・たまねぎ	緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・りんご缶	緑 にんじん・たまねぎ・ほうれん草・もやし・パセリ	緑 だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・きやべつ

あけましておめでとうございます

今年(とし)はうま年!

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬるに二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!



2026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	小 613 kcal 中 747 kcal		3	小 674 kcal 中 833 kcal		4	小 734 kcal 中 914 kcal		5	小 698 kcal 中 816 kcal		6	小 644 kcal 中 746 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 中華スープ 焼きぎょうざ(小2ヶ、中3ヶ) 中華風サラダ 			<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 			<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"> 背割りコッペパン 牛乳 ※ホットドッグにできます クリームシチュー ウインナーのケチャップ和え コールスローサラダ 			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそおでん ほっけ焼き魚 オレンジ 													
黄 ごはん・でんぶん・はるさめ・さとう・ごまあぶら			黄 ひやむぎ・フライドポテト・バター・さとう			黄 ごはん・じゃがいも・バター			黄 コッペパン・じゃがいも・バター・さとう			黄 ごはん・さとう													
赤 牛乳・ハム・ぎょうざ			赤 牛乳・とりにく・なると・にくだんご			赤 牛乳・ぶたにく			赤 牛乳・ハム・とりにく・ウインナー			赤 牛乳・ちくわ・あかみそ・ほっけ・にくだんご													
緑 チンゲンサイ・にんじん・たけのこ・しいたけ・きゅうり			緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ・たまねぎ・ピーマン			緑 にんじん・たまねぎ・まいたけ・きゅうり・きやべつ			緑 にんじん・きやべつ・きゅうり・コーン・たまねぎ・しめじ			緑 だいこん・にんじん・オレンジ													
9	小 703 kcal 中 841 kcal		10	小 714 kcal 中 813 kcal		11			12	小 625 kcal 中 705 kcal		13	小 723 kcal 中 821 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(大根、わかめ) 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 			<ul style="list-style-type: none"> しょうゆ野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリーとベーコンのサラダ 学給だいふく 			建国記念の日 			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 五目汁 さばのみそ煮 白菜のなめ茸あえ 			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(白菜、油揚げ) 鶏のから揚げ ひじきのごまネーズあえ 													
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・マカロニ			黄 ラーメン・あぶら・学給だいふく						黄 ごはん・じゃがいも			黄 ごはん・でんぶん・さとう・マヨネーズ・ごま													
赤 牛乳・ぶたにく・ハム・わかめ・みそ			赤 牛乳・ぶたにく・なると・ベーコン						赤 牛乳・なまあげ・さば・みそ			赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ひじき													
緑 たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん缶・だいこん			緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・チンゲンサイ・ブロッコリー・キャベツ・コーン						緑 ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・はくさい・なめたけ			緑 はくさい・きやべつ・にんじん													
16	小 689 kcal 中 787 kcal		17	小 672 kcal 中 778 kcal		18	小 623 kcal 中 764 kcal		19	小 602 kcal 中 712 kcal		20	小 649 kcal 中 745 kcal												
<ul style="list-style-type: none"> 菜めしごはん 牛乳 みそ汁(小松菜、生揚げ) いわしの梅煮 豚肉と大根の煮物 			<ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ 牛乳 レタススープ 			<ul style="list-style-type: none"> マーボー野菜丼 牛乳 わかめスープ さけるチーズ※1 			<ul style="list-style-type: none"> きな粉揚げパン 牛乳 野菜スープ スペイン風オムレツ もやしのカレー炒め 			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 お吸い物(鶏だんご) 豚肉のみそ漬け焼き ごぼうサラダ 													
黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう			黄 スパゲティ・バター			黄 ごはん・さとう・でんぶん・ごまあぶら・あぶら			黄 コッペパン・さとう・あぶら			黄 ごはん・さとう・マヨネーズ													
赤 牛乳・ぶたにく・生揚げ・みそ・いわし			赤 牛乳・ウインナー・エビ・イカ・ベーコン			赤 牛乳・やきどうふ・ぶたひきにく・あかみそ・わかめ			赤 牛乳・きなこ・ウインナー・たまご			赤 牛乳・ぶたにく・みそ・ちくわ・とりだんご													
緑 だいこん・にんじん・いんげん・こまつな・うめ			緑 たまねぎ・まいたけ・レタス・コーン			緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・コーン			緑 きやべつ・にんじん・もやし・ねぎ・はくさい・コーン			緑 きやべつ・にんじん・ねぎ・しいたけ・ごぼう													
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※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</p> </div> <p>2月平均栄養価</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.8g</td> <td>30.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.7g</td> <td>25.6g</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	26.8g	30.6g	脂質	22.7g	25.6g	食塩相当量	3.0g	3.6g	24	小 627 kcal 中 724 kcal		25	小 793 kcal 中 928 kcal		26	小 753 kcal 中 792 kcal		27	小 717 kcal 中 857 kcal
				小	中																				
			たん白質	26.8g	30.6g																				
			脂質	22.7g	25.6g																				
食塩相当量	3.0g	3.6g																							
<ul style="list-style-type: none"> 五目うどん 牛乳 もち米コロック ぶどうゼリー 			<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレー※2 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ 			<ul style="list-style-type: none"> 五目おこわ 牛乳 お吸い物(かぼちゃ団子) さば焼き魚 野菜のごまみそ和え 			<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁(きやべつ、油揚げ) ハンバーグのおろしソースがけ さつまいもとひじきの煮物 																
黄 うどん・あぶら・ぼんこ・ゼリー			黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・カレールー			黄 ごはん・もちごめ・さとう・マヨネーズ・でんぶん			黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう																
赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・すりみ			赤 牛乳・ぎゅうにく・ヨーグルト・モッツァレラチーズ			赤 牛乳・さば・みそ			赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ・ハンバーグ																
緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう			緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・よなし缶・りんご缶			緑 ねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれんそう・きやべつ・もやし・かぼちゃ			緑 きやべつ・にんじん・いんげん																
★ 今月の食材 ★																									
<ul style="list-style-type: none"> モッツァレラチーズ ⇒ 北ぎゅう舎 お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 もち米 ⇒ 北はるかもち米生産組合からいただきました。 さけるチーズ※1 ⇒ 北はるか酪農振興協議会からいただきました。 牛肉※2 ⇒ 美深町肉用牛生産振興会からいただきました。 																									
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>ねん 2月3日 節分</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1年の幸福を願う「節分」の行事</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ねん せいぶん ぎょうじ</p> </div> </div> <p>立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシを玄関に飾ったりして、病気や災難を起す“鬼(邪気)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。</p>																									



2026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														
2	小 586 kcal 中 701 kcal	3	小 698 kcal 中 807 kcal	4	小 620 kcal 中 762 kcal	5	小 744 kcal 中 782 kcal	6	小 614 kcal 中 708 kcal													
<ul style="list-style-type: none"> ごはん カツゲン 根菜汁 いわしの生姜煮 もやしと枝豆のサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> 塩野菜ラーメン 牛乳 ブロッコリーの ごまネーズあえ ひなまつりゼリー 		<ul style="list-style-type: none"> ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ 		<ul style="list-style-type: none"> スライスパン 牛乳 コーンポタージュ ハムカツ ささみと野菜のごまサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん 牛乳 みそ汁 (小松菜、生揚げ) 鮭の塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮 														
黄 ごはん・さとう・さつまいも・カツゲン		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま・ゼリー		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら		黄 パン・バター・あぶら・パンこ		黄 ごはん・さとう・あぶら														
赤 ハム・ひじき・なまあげ・みそ・いわし		赤 牛乳・ぶたにく・なると		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ		赤 牛乳・とりにく・ハム		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたひきにく・さけ・わかめ														
緑 もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・だいこん・ごぼう		緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・ブロッコリー・ホウレンソウ・キャベツ		緑 にんじん・もやし・こまつな・はくさい・ねぎ・コーン		緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ブロッコリー・ホウレンソウ		緑 こまつな・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん														
9	小 601 kcal 中 677 kcal	10	小 675 kcal 中 771 kcal	11	小 689 kcal 中 809 kcal	12	小 763 kcal 中 865 kcal	13	小 659 kcal 中 787 kcal													
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 けんちん汁 たらざんぎ 小松菜の磯香あえ 		<ul style="list-style-type: none"> カレーうどん 牛乳 ポテトチーズもち 		<ul style="list-style-type: none"> 酢めし五目煮 牛乳 いも団子汁 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん・カップアイス 牛乳 ワントンスープ しゅうまい もやしのナムル 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (きゃべつ、油揚げ) さばのみぞれ煮 鶏肉と大根の煮物 														
黄 ごはん・ごま・じゃがいも		黄 うどん・でんぶ		黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら		黄 ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま・ワントン		黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう														
赤 牛乳・とりにく・なまあげ		赤 牛乳・とりにく・さつまあげ・チーズ		赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・わかめ・ハム・アイス・しゅうまい・ぶたひきにく		赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ														
緑 もやし・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ		緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・まいたけ		緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん・だいこん・ねぎ		緑 ねぎ・もやし・きゅうり		緑 きゃべつ・にんじん・いんげん														
16	小 605 kcal 中 744 kcal	17	小 667 kcal 中 772 kcal	18	小 795 kcal 中 944 kcal	19	小 687 kcal 中 740 kcal	20														
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 みそ汁 (大根、わかめ) 肉じゃが もやしとハムのサラダ 		<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース 牛乳 レタススープ 		<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"> スライスパン 牛乳 野菜スープ ほっけの香草焼き スパゲティサラダ 		<div style="text-align: center;"> <p>3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>25.5g</td> <td>28.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.0g</td> <td>22.1g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.9g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table> </div>				小	中	たん白質	25.5g	28.7g	脂質	20.0g	22.1g	食塩相当量	2.9g	3.4g
	小	中																				
たん白質	25.5g	28.7g																				
脂質	20.0g	22.1g																				
食塩相当量	2.9g	3.4g																				
黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレールウ・ゼリー		黄 パン・パンこ・あぶら・スパゲティ・マヨネーズ・さとう																
赤 牛乳・ぶたにく・ひじき・わかめ・みそ・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン・だいす		赤 牛乳・とりにく・モッツアレラチーズ		赤 牛乳・たまご・ハム・ほっけ																
緑 にんじん・たまねぎ・いんげん・だいこん・もやし・きゅうり		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・レタス・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		緑 にんじん・ねぎ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶																
23	小 626 kcal 中 766 kcal	24	小 683 kcal 中 739 kcal	<div style="text-align: center;"> <p>わす 忘れないでね</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>どうしたの？</p> <p>明日で最後かあ...</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>でもね、わたしはあなたの元気を支えることができているよ</p> <p>Hug!!</p> </div> </div> <p>卒業だもんね</p> <p>給食と別れるのがさびしいの</p> <p>これからも食べて元気になってね</p> <p>長い間ありがとう!!</p> </div>																		
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ラーメン・あぶら・ごま																				
赤 牛乳・ベーコン・大豆・チキンナゲット		赤 牛乳・ぶたひきにく・ベーコン																				
緑 たまねぎ・にんじん・トマト缶・コーン・きゃべつ・ブロッコリー		緑 もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・メンマ・ブロッコリー・コーン・キャベツ																				
★ 今月の食材 ★		3月平均栄養価																				
・モッツアレラチーズ				小		中																
⇒ 北ぎゅう舎		たん白質		25.5g		28.7g																
・お米		脂質		20.0g		22.1g																
⇒ 風連町有機農業生産組合		食塩相当量		2.9g		3.4g																