

令和2年 1月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人1日 - (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
17	金	ご 飯	かぶ和風汁	ご飯 でんぶん	鶏肉	しめじ かぶ 大根の葉	795	24.7
			お豆とかぼちゃコロッケ	油 パン粉 小麦粉	大豆 金時豆 黒豆 手亡豆	かぼちゃ		
			昆布油炒め	こんにゃく ごま	豚肉 かまぼこ 昆布	人参		
20	月	ご 飯	小松菜と肉団子汁	ご飯 春雨 ごま	豚肉	白菜 小松菜	825	35.1
			きんぴら包み焼き		鶏肉 豆腐	玉ねぎ ごぼう 人参		
			スタミナサラダ	油	豚肉	人参 キャベツ きゅうり にんにく ほうれん草		
21	火	バターロール	オニオンスープ	パン	ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく	768	28.4
			ペンネアラビアータ	ペンネ 油	ベーコン 豚肉	パセリ なす トマト にんにく とうがらし		
			りんご1/4			りんご		
22	水	ご 飯	たぬき汁	ご飯 こんにゃく でんぶん	かまぼこ 油揚げ	人参 えのき 長ねぎ しょうが	769	35.3
			鮭の塩焼き		鮭			
			切り干し大根すき焼き煮		豚肉 豆腐	切り干し大根 玉ねぎ しいたけ		
			元気ヨーグルト		ヨーグルト			
23	木	ラーメン	ワンタン麺	ラーメン ワンタン	豚肉	人参 しいたけ 白菜 長ねぎ きくらげ たけのこ	750	24.6
			チーズはんぺんフライ	油 パン粉 小麦粉	チーズ はんぺん 卵			
			雪だるまクレープ	小麦粉 砂糖 チョコレート	卵 脱脂粉乳			
24	金	ご 飯	ポークカレー	ご飯 油	豚肉	じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく しょうが	851	28.1
			ツナと海藻サラダ	油 ごま	ツナ わかめ	きゅうり キャベツ		
			紫いもチップス	さつまいも				
27	月	ご 飯	じゃがいもとわかめの味噌汁	ご飯 じゃがいも	わかめ 油揚げ	長ねぎ	781	27.2
			カツ鍋	油 パン粉 小麦粉	豚肉 卵	玉ねぎ		
			白菜しらす和え		かつお節 しらす	白菜		
28	火	バーガーパン	マカロニクリーム煮	パン マカロニ バター	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース	851	33.9
			白身魚フライ(タルタルソース)	油 パン粉	たら 卵			
			ゆでキャベツ			キャベツ		
29	水	ご 飯	さわにわん	ご飯	豚肉 豆腐	たけのこ ごぼう しいたけ 小松菜	798	35.5
			三色そばろ		鶏肉 卵 枝豆	しょうが		
			ほうれん草もやしナムル	ごま		ほうれん草 もやし 人参		
30	木	スライスパン (ブルーベリージャム)	メンマスープ	パン でんぶん	豚肉 かまぼこ	たけのこ 長ねぎ	790	36.3
			炒めビーフン	ビーフン	豚肉 なんと	人参 しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ		
			コロコロサラダ		ハム 大豆	人参 きゅうり		
31	金	ご 飯	ご汁	ご飯	大豆 油揚げ	大根 人参 長ねぎ	932	33.0
			キャベツメンチ	油 パン粉	豚肉	キャベツ 玉ねぎ		
			鶏肉と竹輪の照り煮	油 でんぶん ごま	鶏肉 竹輪	ピーマン 玉ねぎ		
※ご飯の量は中学生230gで計算しています。						平 均 値	810	31.1
材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						基 準 値	830	27.7

※ご飯の量は中学生230gで計算しています。

材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

令和2年2月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人1日 (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
3	月	ご 飯	なめこ汁	ご飯	豆腐	なめこ しめじ 長ねぎ	755	29.3
			さんまの蒲焼		さんま			
			ぜんまい炒め煮	こんにゃく 油	豚肉 かまぼこ	ぜんまい		
			節分豆		大豆			
4	火	うどん	かうどん	うどん	鶏肉 なんと	ほうれん草 しいたけ 長ねぎ	747	28.9
			もちいなり	もち	油揚げ			
			大豆といりこの香り揚げ	油 でんぷん	大豆 しらす 青のり			
			みかんゼリー	砂糖		みかん果汁		
5	水	ご 飯	けんちん汁	ご飯 じゃがいも	鶏肉 豆腐	人参 大根 長ねぎ ごぼう	786	28.6
			かぼちゃそぼろ煮	油 こんにゃく	鶏肉	かぼちゃ いんげん		
			カップ納豆		大豆			
			ミニフィッシュ	ごま	いわし			
6	木	砂糖 ねじりパン	春雨スープ	パン 春雨 ごま油 でんぷん	うすら卵 鶏肉	長ねぎ ほうれん草 きくらげ	760	33.6
			ささみフライ(ソース)	油 パン粉 小麦粉	鶏肉			
			豆腐と海藻サラダ		豆腐 わかめ	小松菜 きゅうり コーン		
7	金	ご 飯	根菜汁	ご飯 こんにゃく さつまいも	油揚げ	大根 人参 ごぼう しいたけ	850	34.5
			焼肉炒め	白滝	豚肉 グリンピース	しょうが 玉ねぎ		
			いよかん 1/4			いよかん		
10	月	ご 飯	ふのり味噌汁	ご飯 じゃがいも	ふのり 豆腐		739	28.7
			ししゃも甘露煮 2尾		ししゃも			
			白滝きんぴら	白滝 油	かまぼこ	人参 玉ねぎ ピーマン		
12	水	ご 飯	マーボー豆腐	ご飯 油 でんぷん	豆腐 豚肉	たけのこ 人参 キャベツ ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ	837	33.9
			揚げシューマイ 3ヶ	小麦粉 油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ しょうが		
			くきわかめ甘酢和え	ごま	くきわかめ	きゅうり 人参		
13	木	揚げパン	コンソメスープ	パン 油 砂糖 マカロニ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	786	28.7
			鶏のやわらか煮		鶏肉	りんご		
			ごぼうサラダ	マヨネーズ	ひじき	ごぼう キャベツ		
14	金	ご 飯	どさん子味噌汁	ご飯	豚肉 豆腐 わかめ	コーン 長ねぎ 人参	871	37.7
			ビビンバ	ごま油 ごま	豚肉	しょうが ぜんまい たけのこ もやし ほうれん草		
			野菜ピーナッツ和え	ピーナッツ	竹輪	もやし 人参		
			チョコプリン	チョコレート	豆乳			

日	曜 日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人1日分 (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
17	月	ご 飯	せんべい汁	ご飯 せんべい こんにゃく	鶏肉	人参 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	820	29.3
			味噌カツ 2ケ	油 パン粉 ごま 小麦粉	豚肉	にんにく		
			ほうれん草のりいっぱい和え		のり	ほうれん草 もやし		
18	火	ナン	ビーンズカレー	ナン	豚肉 大豆 ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	857	40.6
			パンパンジーサラダ		鶏肉	キャベツ 人参 コーン きゅうり		
			ソファールいちご		ヨーグルト	いちご果汁		
19	水	ご 飯	芋団子汁	ご飯 ジャがいも	油揚げ なんと	玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ ごぼう	847	32.9
			鮭と卵そぼろ	油	鮭 卵 のり	いんげん		
			白菜と枝豆のおひたし		枝豆 かつお節	白菜 もやし		
			焼きプリンタルト	小麦粉 砂糖 マーガリン	卵 牛乳			
20	木	バーガーパン	チンゲン菜スープ	パン でんぶん	鶏肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ 白菜	869	35.4
			デミグラスハンバーグ	パン粉	豚肉 鶏肉 牛肉	玉ねぎ		
			フライドポテト	油 ジャがいも				
			スライスチーズ		チーズ			
21	金	ご 飯	ちゃんこ鍋	ご飯	豆腐 豚肉	大根 長ねぎ しいたけ にら しょうが 白菜	783	34.1
			鶏のくわ焼き		鶏肉			
			ひじき五目煮	油 こんにゃく	ひじき 油揚げ	人参		
25	火	ソフト フランスパン	クリームシチュー	パン ジャがいも	鶏肉 脱脂粉乳 大豆 グリーンピース	人参 玉ねぎ しめじ パセリ	804	42.3
			アンサンブルエッグ	でんぶん ジャがいも	卵 チーズ	玉ねぎ		
			ブロッコリーごまサラダ	ごま ごま油	ウインナー	ブロッコリー		
26	水	ご 飯	たら三平汁	ご飯 ジャがいも	たら	いんげん 人参 大根 長ねぎ	817	34.5
			たれ付肉団子 2ケ		豚肉			
			厚揚げの味噌炒め		豚肉 厚揚げ	玉ねぎ ピーマン しいたけ		
27	木	ラーメン	塩ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	たけのこ 人参 玉ねぎ きくらげ もやし 長ねぎ しょうが	800	24.0
			春巻き	油 小麦粉 でんぶん はるさめ	鶏肉	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし 人参		
			はちみつレモンゼリー和え	砂糖 はちみつ		みかん パイン 桃		
28	金	ご 飯	ハヤシライス	ご飯 ジャがいも	豚肉	人参 玉ねぎ しめじ	922	35.9
			スコッチエッグ	小麦粉 パン粉	卵 豚肉	玉ねぎ		
			ポパイサラダ	油	ハム	ほうれん草 キャベツ コーン		
♪材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						平 均 値	814	32.9
♪おはしも毎日きちんと洗って清潔にしましょう。家族任せにしないで自分で準備しましょう。						基 準 値	830	27.7

令和2年3月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人1食 (kcal)	たんぱく 質 (g)	
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える			
2	月								
			臨 時 休 校						
3	火								
			臨 時 休 校						
4	水								
			臨 時 休 校						
5	木	クロワッサン	コーンポタージュ	パン バター	生クリーム 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ パセリ とうもろこし	982	33.7	
			スパゲティミートソース	スパゲティ 油	豚肉 大豆 グリンピース	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく			
			オレンジ1/4			オレンジ			
6	金	ご 飯	わかめとえのきの味噌汁		豆腐 わかめ	えのき	799	31.4	
			チンジャオロースー	油	豚肉 かきエキス	たけのこ ビーマン 玉ねぎ にんにく しょうが			
			春雨サラダ	春雨 ごま油	ハム	人参 もやし キャベツ きゅうり			
			シュークリーム	小麦粉 ショートニング	卵 脱脂粉乳				
9	月	ご 飯	チキンカレー	ご飯 <u>じゃがいも</u>	鶏肉 グリンピース	人参 玉ねぎ にんにく しょうが	912	30.1	
			ハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく			
			野菜チップ	油 さつまいも		れんこん ごぼう			
			すだちゼリー			すだち果汁			
10	火	砂糖 ねじりパン	ABCマカロニスープ	パン マカロニ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	839	31.8	
			チキンナゲット 3ケ	油	鶏肉				
			ジャーマンポテト	バター <u>じゃがいも</u>	ベーコン	玉ねぎ パセリ にんにく			
			お祝いクレープ	米粉	豆乳	いちご果汁			
11	水	ご 飯	大根の味噌汁	ご飯	油揚げ	大根 人参	757	28.4	
			さばの味噌煮		さば				
			ほうれん草ごま和え	ごま		ほうれん草 もやし			
			ひな祭りゼリー	砂糖	豆乳	桃果汁 りんご果汁			
12	木	ラーメン	味噌ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	たけのこ 人参 玉ねぎ にら もやし しょうが	860	24.5	
			竹輪磯辺揚げ	油	竹輪 青のり				
			フルーツ白玉	白玉		みかん 桃 パイン			
13	金	中学校は卒業式です！ ✿ご卒業おめでとうございます✿							

☆3/3(火)はひな祭りです。ひな祭りは女の子の成長や幸せを願う行事で「桃の節句」ともいいます。「ひな祭りゼリー」はひしもちの色にちなんで、ピンク、白、緑の3色になっています。この3つの色には意味があります。ピンクは桃の花、白は雪、緑は大地を表していて、「雪が溶けて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という春の情景を表しています。

☆3/9(月)のチキンカレーと3/10(火)のジャーマンポテトに使用する「ジャがいも」はJA新はこだて厚沢部基幹支店から無償提供していただいた地場産のメークインです。

チキンカレーには66kg、ジャーマンポテトには54kg、合計で120kg使用する予定です。ジャがいもを作って下さった農家さんと譲って下さった厚沢部基幹支店の方に感謝していただきましょう。

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			I値* (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
16	月	ご 飯	高野豆腐の味噌汁	ご飯	高野豆腐 わかめ 油揚げ	ほうれん草	786	31.6
			まぐろカツ	油 パン粉 小麦粉	まぐろ			
			塩キャベツ	ごま ごま油	昆布 鶏肉	キャベツ きゅうり		
17	火	うどん	かき揚げうどん	うどん	鶏肉 なんと 油揚げ	ほうれん草 しいたけ 長ねぎ	732	32.6
			野菜かき揚げ	油 小麦粉		玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊		
			焼きかまチーズロール	でんぶん	かまぼこ チーズ			
			アーモンドミニフィッシュ	アーモンド	いわし			
18	水	ご 飯	さつま汁	ご飯 さつまいも こんにゃく	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ ごぼう	881	38.0
			まだらザンギ	小麦粉 でんぶん 油	まだら			
			炒り豆腐	油	豆腐 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ		
19	木	スライスパン	エビボールスープ	パン	えび	しいたけ 長ねぎ 人参 ほうれん草 えのき	775	33.9
			ベストサンド	小麦粉 パン粉 油	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ		
			春雨ソテー	春雨 ごま油	豚肉	人参 しょうが にら		
			ミルククリーム	油 砂糖	脱脂粉乳			
23	月	ご 飯	八宝菜	ご飯 ごま油 でんぶん	豚肉 うずら卵 えび	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン	902	34.0
			キャベツ餃子 3ヶ	小麦粉 油	豚肉	キャベツ にら にんにく しょうが		
			ひじきサラダ	ごま油	大豆 竹輪 ひじき	もやし きゅうり 人参		
24	火	背割り コッペパン	ミネストローネ	パン 油 マカロニ じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ にんにく	784	27.1
			フランクカレーソース煮		豚肉			
			ナッツパンブキン	油 アーモンド ピーナッツ		かぼちゃ		
25	水	ご 飯	かぼちゃ団子汁	ご飯	鶏肉	長ねぎ かぼちゃ しめじ	863	31.7
			鶏のごま照り焼き	ごま	鶏肉			
			豆と切り干し大根煮	こんにゃく 油	大豆 かまぼこ	切り干し大根 人参 いんげん		
			ヨーグルト		ヨーグルト			
♪材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 ♪おはしも毎日きちんと洗って清潔にしましょう。						平 均 値	836	31.4
						基 準 値	830	27.7

令和2年 4月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人1日 - (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
7	火	黒糖パン	ベーコンキャベツスープ	パン	ベーコン	キャベツ パセリ	767	34.2
			鶏肉カシューナッツ炒め	油 カシューナッツ	鶏肉	しょうが ししいだけ たけのこ ピーマン にんにく 人参		
			マカロニサラダ	マカロニ	ハム	きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ		
8	水	ご 飯	豚汁	ご飯 じゃがいも こんにゃく	豚肉 豆腐	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	798	30.5
			いわしおろし煮		いわし	大根		
			豆と切り干し大根煮	こんにゃく 油	大豆 かまぼこ	切り干し大根 人参 いんげん		
			ひな祭りゼリー		豆乳	桃果汁 りんご果汁		
9	木	バターロール	中華きのこスープ	パン ごま油	かにかま 卵	えのき しめじ 長ねぎ	743	31.5
			炒めビーフン	ビーフン 油	豚肉 なんと	人参 ししいだけ 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン		
			根菜サラダ	ごま	ハム 枝豆	れんこん ごぼう カリフラワー		
10	金	ご 飯	白玉雑煮	ご飯 白玉	鶏肉 なんと	長ねぎ 人参 ししいだけ ごぼう	871	32.3
			ソースカツ 2ケ	パン粉 油	豚肉			
			竹輪ともやしの甘酢和え	ごま油 ごま	竹輪	もやし 人参		
13	月	ご 飯	ハヤシライス	ご飯 じゃがいも	豚肉	人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース	930	35.0
			スコッチエッグ	小麦粉 パン粉	卵 豚肉	玉ねぎ		
			ポパイサラダ	油	ハム	ほうれん草 キャベツ コーン		
14	火	砂糖 ねじりパン	ABCマカロニスープ	パン マカロニ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	758	30.3
			チキンナゲット 3ケ	油	鶏肉			
			ジャーマンポテト	バター じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ パセリ にんにく		
			お祝いクレープ	米粉	豆乳	いちご果汁		
15	水	ご 飯	わかめとえのきの味噌汁		豆腐 わかめ	えのき	806	33.8
			チンジャオロースー	油	豚肉 かきエキス	たけのこ ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが		
			春雨サラダ	春雨 ごま油	ハム	人参 もやし キャベツ きゅうり		
16	木	ラーメン	塩ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	たけのこ 人参 玉ねぎ きくらげ もやし 長ねぎ しょうが	842	26.2
			春巻き	油 でんぷん 小麦粉 春雨	鶏肉	玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし 人参		
			はちみつレモンゼリー和え	砂糖 はちみつ		みかん パイン 桃		
17	金	ご 飯	高野豆腐の味噌汁	ご飯	高野豆腐 わかめ 油揚げ	ほうれん草	757	29.0
			まぐろカツ	油 パン粉 小麦粉	まぐろ			
			塩キャベツ	ごま ごま油	昆布 鶏肉	キャベツ きゅうり		

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人分 - (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
20	月	ご 飯	八宝菜	ご飯 ごま油 でんぶん	豚肉 うすら卵 えび	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン	881	31.8
			キャベツ餃子 3ケ	小麦粉 油	豚肉	キャベツ にら にんにく しょうが		
			ひじきサラダ	ごま油	大豆 竹輪 ひじき	もやし きゅうり 人参		
21	火	スライスパン2枚 (ミルククリーム)	エビボールスープ	パン	えび	しいたけ 長ねぎ 人参 ほうれん草 えのき	738	30.4
			ベストサンド	小麦粉 パン粉 油	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ		
			春雨ソテー	春雨 ごま油	豚肉	人参 しょうが にら		
22	水	ご 飯	大根の味噌汁	ご飯	油揚げ	大根 人参	783	29.2
			さばの味噌煮		さば			
			ほうれん草ごま和え	ごま		ほうれん草 もやし		
23	木	うどん	かき揚げうどん	うどん	鶏肉 なんと 油揚げ	ほうれん草 しいたけ 長ねぎ	685	30.9
			野菜かき揚げ	油 小麦粉		玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊		
			焼きかまチーズロール	でんぶん	かまぼこ チーズ			
			アーモンドミニフィッシュ	アーモンド	いわし			
24	金	ご 飯	チキンカレー	ご飯 じゃがいも	鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース	1026	32.5
			ハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく		
			野菜チップ	油 さつまいも		れんこん ごぼう		
			シュークリーム	小麦粉 ショートニング	卵 脱脂粉乳			
27	月	ご 飯	あさりの味噌汁	ご飯	あさり 油揚げ	えのき にら キャベツ	811	33.9
			鶏のくわ焼き		鶏肉			
			炒り豆腐	油	豆腐 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ		
28	火	クロワッサン	コーンポタージュ	パン バター	生クリーム 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ パセリ コーン	847	27.8
			スパゲティミートソース	スパゲティ 油	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく グリンピース		
			オレンジ 1/4			オレンジ		
29	水	昭和の日						
30	木	背割り コッペパン	ミネストローネ	パン マカロニ じゃがいも 油	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ にんにく	849	29.9
			フランクカレーソース煮		豚肉			
			ナッツパン Pumpkin	油 アーモンド ピーナッツ		かぼちゃ		
			ヨーグルト		ヨーグルト			
♪材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						平 均 値	817	31.1
♪おはしも毎日きちんと洗って清潔にしましょう。家族任せにしないで自分で洗って準備することも						基 準 値	830	27.7

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

♪おはしも毎日きちんと洗って清潔にしましょう。家族任せにしないで自分で洗って準備することも大切です。4月から新たな気持ちで始めましょう。

給食内容

- ①牛乳 ： 毎日1個（200ml）カルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。
- ②ごはん ： 週3回（月・水・金）給食センターで炊飯ができないので、家庭から持参になります。主食として、ご飯は約230gくらい持ってきてきましょう。
- ③パン ： 週2回（火・木）北海道給食会の規格で道産の無漂白の小麦粉を使用しています。
- ④めん ： おわんを大きめのどんぶりにかえて、めんが主食の日があります。従来通りのめんの量と小型パンの日もあります。

令和2年 5月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

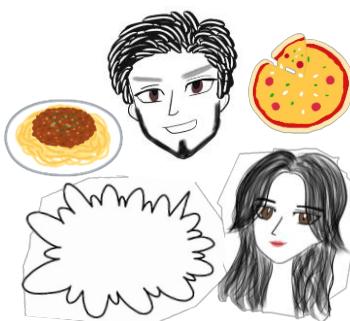
江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			I値* (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
7	木	スライスパン2枚 (ミルククリーム)	エビボールスープ	パン	えび	しいたけ 長ねぎ 人参 ほうれん草 えのき	792	32.3
			ベストサンド	小麦粉 パン粉 油	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ		
			春雨ソテー	春雨 ごま油	豚肉	人参 しょうが にら		
8	金	ご 飯	あさりの味噌汁	ご飯	あさり 油揚げ	えのき にら キャベツ	811	33.9
			鶏のくわ焼き		鶏肉			
			炒り豆腐	油	豆腐 鶏肉	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ		
11	月	ご 飯	どさん子味噌汁	ご飯	豚肉 豆腐 わかめ	コーン 長ねぎ 人参	893	34.0
			さばの味噌煮		さば			
			ほうれん草ごま和え	ごま		ほうれん草 もやし		
			ミニ柏餅	上新粉	小豆	よもぎ		
12	火	うどん	かき揚げうどん	うどん	鶏肉 なんと 油揚げ	ほうれん草 しいたけ 長ねぎ	685	30.9
			野菜かき揚げ	油 小麦粉		玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊		
			焼きかまチーズロール	でんぶん	かまぼこ チーズ			
			アーモンドミニフィッシュ	アーモンド	いわし			
13	水	ご 飯	チキンカレー	ご飯 じゃがいも 油	鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース	1026	32.5
			ハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく		
			野菜チップ	油 さつまいも		れんこん ごぼう		
			シュークリーム	小麦粉 ショートニング	卵 脱脂粉乳			
14	木	クロワッサン	コーンポタージュ	パン バター	生クリーム 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ パセリ コーン	847	27.8
			スパゲティミートソース	スパゲティ 油	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく グリンピース		
			オレンジ 1/4			オレンジ		
15	金	ご 飯	八宝菜	ご飯 ごま油 でんぶん	豚肉 うずら卵 えび	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン	881	31.8
			キャベツ餃子 3ヶ	小麦粉 油	豚肉	キャベツ にら にんにく しょうが		
			ひじきサラダ	ごま油	大豆 竹輪 ひじき	もやし きゅうり 人参		

日	曜 日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人 当たり (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
18	月	ご 飯	メンマスープ	ご飯 でんぷん	鶏肉 かまぼこ	たけのこ 長ねぎ	740	34.6
			豚キムチ		豚肉	白菜 長ねぎ 人参		
			ほうれん草もやしナムル	ごま油 ごま		ほうれん草 もやし 人参		
19	火	背割り コッペパン	オニオンスープ	パン 油	ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく	829	33.1
			フランクケチャップ煮		豚肉			
			ナッツパンブキン	油 アーモンド ピーナッツ		かぼちゃ		
			ヨーグルト		ヨーグルト			
20	水	ご 飯	ポークカレー	ご飯 油 じゃがいも	豚肉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが	902	27.3
			黒豆コロッケ	油 じゃがいも パン粉	黒豆 卵			
			いちご 3ヶ			いちご		
21	木	ラーメン	味噌ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	メンマ 人参 玉ねぎ にら もやし しょうが	750	24.3
			竹輪磯辺揚げ	油	竹輪 青のり			
			フルーツ白玉	白玉		みかん 桃 パイン		
22	金	ご 飯	五目八杯汁	ご飯 でんぷん	豆腐	人参 しいたけ たけのこ きくらげ	830	35.5
			アジフライ(ソース)	油 パン粉 小麦粉	アジ			
			スタミナサラダ	油 ごま油	豚肉	人参 キャベツ きゅうり にんにく しょうが ほうれん草		
25	月	ご 飯	おでん	ご飯 こんにゃく	かまぼこ がんも 竹輪	人参 大根	756	26.9
			にらたっぷり揚げ 2ヶ	油 小麦粉	豚肉	にら キャベツ 長ねぎ		
			くさわかめ甘酢和え	ごま	くさわかめ	きゅうり 人参		
26	火	バターロール	ワントンスープ	パン ワンタン でんぷん	豚肉	人参 しいたけ 白菜 長ねぎ きくらげ たけのこ	707	25.3
			チーズはんぺんフライ	油 パン粉 小麦粉	チーズ はんぺん 卵			
			ごぼうサラダ	マヨネーズ	ひじき	ごぼう キャベツ 人参		
27	水	ご 飯 (天丼)	じゃがいもとわかめの味噌汁	ご飯 じゃがいも	わかめ 油揚げ	長ねぎ	853	29.4
			えび・いか天ぷら	油 小麦粉	えび いか			
			ブロッコリーおかか和え		鯉節	ブロッコリー		
28	木	ソフトフランス	クラムチャウダー	パン 油	あさり ベーコン 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ しめじ パセリ	742	35.7
			トマトオムレツ		卵	トマト		
			アスパラごまサラダ	ごま ごま油 油	ウインナー	アスパラ		
29	金	ご 飯	はんぺんすまし汁	ご飯	はんぺん 昆布	人参 長ねぎ	768	29.3
			さんまの蒲焼		さんま			
			ふき油炒め	こんにゃく 油	豚肉 油揚げ かまぼこ	ふき		
※ご飯の量は中学生230gで計算しています。 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						平 均 値	814	30.8
						基 準 値	830	27.7

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
1	月	ご 飯	マーボー豆腐	ご飯 油 でんぷん	豆腐 豚肉	たけのこ 人参 キャベツ ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ	897	37.0
			おさかなフライ	油 パン粉	すりみ	キャベツ 玉ねぎ 人参		
			野菜のみそドレ和え			キャベツ もやし 人参		
2	火	クロワッサン	コーンポタージュ	パン バター	生クリーム 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ パセリ コーン	833	27.4
			スパゲティミートソース	スパゲティ 油	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく グリーンピース		
			オレンジ1/4			オレンジ		
3	水	ご 飯	小松菜と肉団子汁	ご飯 春雨 ごま ごま油	豚肉	白菜 小松菜	735	29.0
			鮭の塩焼き		鮭			
			きんぴられんこん	こんにゃく ごま 油	かまぼこ	人参 れんこん		
4	木	黒糖パン	ミネストローネ	パン 油 マカロニ	ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ にんにく	737	24.3
			ピザ春巻き	米粉 油	チーズ	トマト ピーマン		
			きなこニョッキ	じゃがいも 砂糖	きなこ			
5	金	ご 飯	チキンカレー	ご飯 じゃがいも 油	鶏肉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが	976	30.1
			ハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく		
			野菜チップ	油 さつまいも		れんこん ごぼう		
8	月	ご 飯	かき玉汁	ご飯 でんぷん	卵 豆腐	玉ねぎ えのき 人参	775	33.3
			にしん甘露煮		にしん			
			昆布油炒め	こんにゃく ごま 油	豚肉 かまぼこ 昆布	人参		
9	火	砂糖 ねじりパン	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ	741	37.8
			アンサンブルエッグ	でんぷん じゃがいも	卵 チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ		
			シーザーサラダ	油	ベーコン チーズ	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんにく		
			アーモンドミニフィッシュ	アーモンド	いわし			
10	水	ご 飯	ためぎ汁	ご飯 こんにゃく でんぷん	かまぼこ 油揚げ	人参 えのき 長ねぎ しょうが	777	38.7
			いかカリン揚げ	油 でんぷん	いか	しょうが		
			ぜんまい炒め煮	こんにゃく 油	豚肉 かまぼこ	ぜんまい		
11	木	コッペパン (ブルーベリージャム)	大豆入りブラウンシチュー	パン じゃがいも	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	723	34.1
			ロールキャベツ	パン粉 でんぷん	豚肉	キャベツ 玉ねぎ しょうが		
			ツナと海藻サラダ	油 ごま	ツナ わかめ	きゅうり キャベツ		
12	金	ご 飯	なめこ汁	ご飯	豆腐	なめこ しめじ 長ねぎ	790	26.6
			肉団子の甘酢炒め	油 でんぷん	豚肉	人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが		
			ミニトマト 3ヶ			ミニトマト		

世界の料理 ～イタリア編～



イタリアの国民食「パスタ」と「ピッツァ」は日本でも大人気の料理です、小麦などで作る麺類のことを「パスタ」といい、700近い種類があります。イタリア語でトマトという意味を持つ「ボモドーロ」はそのままだパスタソースの名前にもなっています。シンプルなトマトソースを使ったパスタのことを「ボモドーロ」、ひき肉とトマトを使ったソースのパスタのことを「ボロネーゼ」といいます。ボロネーゼは、日本ではミートソースとも呼ばれています。

もう1つの国民食「ピッツァ」は、大きく分けてナポリ風とローマ風があります。ナポリ風ピッツァはふちが厚くてもっちりした生地にトマトソースとモッツァレラチーズ、バジルとシンプルな具材が特徴です。ローマ風ピッツァは、薄いパリパリした生地に色々な具材がたくさん入っています。

給食によく出てくる「ミネストローネ」もイタリア料理で、「具だくさんのスープ」という意味があります。トマトスープの印象が強いですが、トマトを入れない透明なスープの場合もあるそうです。

令和2年 7月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

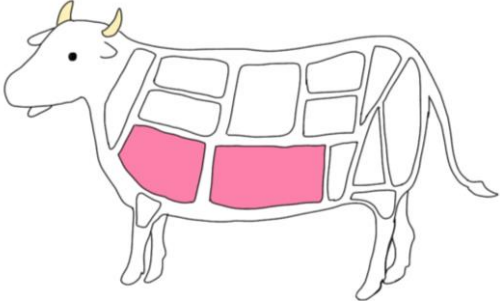
日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人分 - (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
1	水	ご飯	なすと油揚げの味噌汁	ご飯	油揚げ	なす 長ねぎ	895	35.4
			鮭と大豆のべっこう煮	油 でんぷん	鮭 大豆	いんげん しょうが		
			切り干し大根のサラダ	マヨネーズ ごま	ツナ	切り干し大根 人参 きゅうり		
2	木	ミルクパン	かき揚げうどん	うどん	鶏肉 なんと 油揚げ	ほうれん草 長ねぎ しいたけ	741	28.5
			野菜かき揚げ	油 小麦粉		玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊		
			ヨーグルト		ヨーグルト			
3	金	ご飯	白玉雑煮	ご飯 白玉	鶏肉 なんと	長ねぎ しいたけ ごぼう 人参	846	28.2
			みそカツ 2ケ	油 パン粉 小麦粉 ごま ごま油	豚肉	にんにく		
			野菜ピーナッツ和え	ピーナッツ	竹輪	もやし 人参		
6	月	ご飯	冬瓜スープ	ご飯 でんぷん	豚肉	冬瓜 人参 玉ねぎ しょうが	898	34.7
			チンジャオロースー	油	豚肉 かき油	たけのこ ビーマン 玉ねぎ にんにく しょうが		
			ナッツパンプキン	油 アーモンド ピーナッツ		かぼちゃ		
7	火	豆パン	冷やしそうめん (そうめんのつゆ・きざみのり)	パン そうめん	のり		797	26.2
			たこでたこ焼き	小麦粉 油	たこ	キャベツ 長ねぎ		
			豆腐と海藻サラダ		豆腐 わかめ	小松菜 きゅうり コーン		
			七タゼリー	砂糖		ブルーベリー果汁 みかん果汁 レモン果汁		
8	水	ご飯	チンゲンサイスープ	ご飯 でんぷん	鶏肉	チンゲンサイ 人参 長ねぎ 白菜	763	39.3
			ガパオ	油	鶏肉 ひじき かき油	いんげん パプリカ バジル にんにく 玉ねぎ		
			目玉焼き		卵			
9	木	スライスパン (ミルククリーム)	エビボールスープ	パン	えび	しいたけ 長ねぎ 人参 ほうれん草 えのき	740	29.4
			ベストサンド	油 小麦粉 パン粉	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ		
			春雨サラダ	春雨 ごま油	ハム	人参 もやし きゅうり キャベツ		
10	金	ご飯	わかめとえのきの味噌汁	ご飯	豆腐 わかめ	えのき	840	37.8
			焼肉炒め		牛肉	しょうが 玉ねぎ グリンピース		
			スパゲティサラダ	スパゲティ マヨネーズ	ハム	きゅうり もやし コーン		
13	月	ご飯	春雨スープ	ご飯 でんぷん 春雨 ごま油	鶏肉	長ねぎ ほうれん草 きくらげ	793	29.5
			たれ付き肉団子 2ケ		豚肉			
			ゴーヤチャンプルー	油	卵 豆腐 豚肉	ゴーヤ 人参 キャベツ		
14	火	砂糖 ねじりパン	コンソメスープ	パン マカロニ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	784	36.0
			鶏肉カシューナッツ炒め	ごま油 カシューナッツ	鶏肉	しいたけ たけのこ ビーマン 人参 にんにく しょうが		
			アスパラベーコンソテー	油	ベーコン	アスパラ 玉ねぎ		
15	水	ご飯	夏野菜カレー	ご飯 じゃがいも 油	豚肉	人参 玉ねぎ かぼちゃ トマト なす にんにく しょうが	934	25.8
			福神漬			大根 れんこん なす しそ		
			マスカットゼリー和え	砂糖		みかん 桃 バイン マスカット果汁		
16	木	ラーメン	塩ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	たけのこ 人参 玉ねぎ もやし きくらげ 長ねぎ しょうが	824	35.3
			味付き玉子		卵			
			キャベツ餃子 3ケ	油 小麦粉	豚肉	キャベツ にら にんにく しょうが		
			型抜チーズ		チーズ			
17	金	ご飯	あおさ汁	ご飯	あおさ 心	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	799	31.2
			さばの味噌煮		さば			
			切り干し大根すき焼き煮		豚肉 豆腐	切り干し大根 玉ねぎ 人参 しいたけ		

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
20	月	ご飯	ハヤシライス	ご飯 じゃがいも	豚肉	人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース	925	29.2
			欧風オムレツ	じゃがいも	卵 牛乳	玉ねぎ 赤ピーマン マッシュルーム		
			ミニトマト 3ケ			ミニトマト		
			レモンソーダゼリー			レモン果汁 りんご果汁		
21	火	ごま バーガーパン	白花豆ポタージュ	パン じゃがいも バター ごま	白花豆 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 パセリ	915	37.5
			ハンバーグ (パッケチャップ)	油	鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく		
			ゆで野菜			キャベツ 人参		
			スライスチーズ		チーズ			
22	水	ご飯	せんべい汁	ご飯 せんべい こんにゃく	鶏肉	人参 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ	829	33.7
			いわし梅煮		いわし	梅干し		
			鶏肉とちくわの照り煮	ごま	鶏肉 ちくわ	人参 ピーマン 玉ねぎ		
27	月	ご飯	ワンタンスープ	ご飯 ワンタン でんぶん	豚肉	人参 しいたけ たけのこ きくらげ 白菜 長ねぎ	953	29.8
			鮭フライ(タルタルソース)	油 小麦粉 パン粉	鮭 卵			
			さつまいもと豚肉の照り煮	さつまいも こんにゃく 油	豚肉	人参 いんげん		
28	火	ナン	ビーンズカレー	ナン	豚肉 大豆 ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	943	40.1
			フライドチキン	油 小麦粉	鶏肉			
			フルーツムース和え		牛乳	みかん 桃 パイン いちご果汁		
29	水	ご飯	そうめんすまし汁	ご飯 そうめん	油揚げ	長ねぎ しめじ しいたけ えのき	838	36.2
			三色そばろ	油	鶏肉 卵 枝豆	しょうが		
			焼きかまチーズロール	でんぶん	かまぼこ チーズ			
30	木	バターロール	ズッキーニのトマトスープ	パン	ベーコン	ズッキーニ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ トマト にんにく	743	25.6
			スパゲティパペロンチーノ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	パセリ にんにく		
			メロン 1/12			メロン		
31	金	ご飯	ふのり味噌汁	ご飯 じゃがいも	ふのり 豆腐		925	32.2
			マーボーなす	ごま油 でんぶん	豚肉 大豆	しょうが にんにく なす たけのこ 長ねぎ		
			ごま団子	ごま 白玉				
※ご飯の量は中学生230gで計算しています。 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						平 均 値	844	32.5
						基 準 値	830	27.7

※ご飯の量は中学生230gで計算しています。
 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外食をする機会が減ると同時に牛肉の需要も減っています。そのため、北海道では、「道産牛肉を学校給食でたくさん食べよう」という取り組みを行っています。そこで今回は、7/10(金)の「焼肉炒め」に道産牛のばら肉を使いました。ご飯の上のにせて牛丼スタイルにして食べてみてください☆



7/15(水)の夏野菜カレー、7/20(月)のミニトマト、7/30(木)のズッキーニのトマトスープには、上ノ国町産のトマトを使用します。

トマトにはリコピンという栄養が多く含まれていますが、この上ノ国町でつくられているトマトは、普通のトマトよりもたくさんのリコピンを含んでいる高リコピントマトです。リコピンには、体の中の悪い酸素（活性酸素）を取りのぞき、がんや老化を防止する効果があるといわれています。地元でとれた、今が旬のトマトを味わい、元気をチャージしましょう！



- 新鮮なものが手に入る
- 生産者の顔が見えるので安心・安全
- 自分の住んでいる地域のことを知るきっかけになる
- 運ぶ距離が短いので、燃料が少なくてすむ → 環境にやさしい&コスト削減になる

☆地産地消とは
 地域でとれたものをその地域で味わうこと

令和2年 8月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜 日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人1日 (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
18	火	ソフト フランス	パンプキンスープ	パン バター	牛乳 クリームチーズ	かぼちゃ パセリ 玉ねぎ	864	30.9
			ペンネアラビアータ	ペンネ オリーブオイル	ベーコン 豚肉	なす パセリ にんにく トマト		
			シークワーサーゼリー			シークワーサー果汁		
19	水	ご 飯	マーボー豆腐	ご飯 油 でんぶん	豆腐 豚肉	たけのこ キャベツ しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン にんにく	903	38.4
			アジフライ	パン粉 油 小麦粉	アジ			
			春雨ソテー	春雨 ごま油	豚肉	人参 にら しょうが		
20	木	バターロール	中華きのこスープ	パン ごま油	かにかま 卵	えのき しめじ 長ねぎ	752	30.9
			炒めビーフン	ビーフン 油	なると 豚肉	人参 しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン		
			スイカ			スイカ		
			骨太チーズ		チーズ			
21	金	ご 飯	じゃがいもとわかめの味噌汁	ご飯 じゃがいも	わかめ 油揚げ	長ねぎ	874	35.2
			さば照り焼き		さば			
			厚揚げの味噌炒め		厚揚げ 豚肉	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン		
24	月	ご 飯	昆布スープ	ご飯 ごま油	昆布 豆腐 豚肉	ごぼう 人参 しいたけ 玉ねぎ	770	30.6
			ささみフライ(パックソース)	パン粉 油 小麦粉	鶏肉			
			人参しりしり	ごま油 ごま	ツナ 卵	人参		
25	火	黒糖パン	豆とウインナースープ	パン	大豆 ウインナー	玉ねぎ 人参 大根 セロリ	744	35.1
			ポークチャップ		豚肉	ブロッコリー たけのこ トマト		
			じゃがピー炒め	じゃがいも 油		ビーマン		
26	水	ご 飯	どさんこ味噌汁	ご飯	豚肉 豆腐 わかめ	コーン 長ねぎ 人参	784	29.3
			かぼちゃそぼろ煮	油 こんにゃく	鶏肉	かぼちゃ いんげん		
			カップ納豆		納豆			
			ヨーグルト		ヨーグルト			
27	木	コッペパン (いちごジャム)	ラビオリスープ	パン ラビオリ	鶏肉	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ	767	34.3
			お好み焼き	米粉 油		キャベツ 長ねぎ		
			ズッキーニと鶏肉の ガーリックソテー	オリーブオイル	鶏肉	ズッキーニ しめじ にんにく		
28	金	ご 飯	夏野菜カレー	ご飯 油 じゃがいも	豚肉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが	893	25.3
			福神漬			大根 れんこん なす しそ		
			はちみつレモンゼリー和え	砂糖 はちみつ		もも パイン みかん レモン果汁		
31	月	ご 飯	たら三平汁	ご飯 じゃがいも	たら	いんげん 人参 大根 長ねぎ	887	37.7
			鶏肉となすの揚げ煮	油 でんぶん	鶏肉	なす		
			枝豆		枝豆			
			ミニフィッシュ		いわし			
※ご飯の量は中学生230gで計算しています。						平 均 値	824	32.8
材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						基 準 値	830	30.0

※ご飯の量は中学生230gで計算しています。
材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

令和2年 9月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			I値* (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
1	火	ミルクパン	わかめスープ	パン	わかめ	しいたけ えのき 白菜 玉ねぎ	724	29.6
			チーズはんぺんフライ	パン粉 油 小麦粉	はんぺん チーズ 卵			
			焼きうどん	うどん 油	豚肉 竹輪 青のり	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし		
2	水	ご 飯	高野豆腐の味噌汁	ご飯	高野豆腐 油揚げ	ほうれん草	854	32.5
			肉じゃが	じゃがいも 白滝 油	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 いんげん		
			きんぴられんこん	こんにゃく 油 ごま	天かま	人参 れんこん		
3	木	クロワッサン	ミネストローネ	パン 油 マカロニ	ベーコン	人参 玉ねぎ じゃがいも トマト キャベツ パセリ にんにく	679	24.7
			スコッチエッグ (パックケチャップ)	パン粉	豚肉 卵			
			ゆでとうもろこし			とうもろこし		
4	金	ご 飯	八宝菜	ご飯 ごま油 でんぷん	豚肉 うずら卵 えび	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン	822	38.6
			鶏の唐揚げ 3ケ	油 小麦粉 でんぷん	鶏肉			
			くきわかめの甘酢和え	ごま	くきわかめ	きゅうり 人参		
7	月	ご 飯	きのこカレー	ご飯 油 さつまいも	鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ しめじ まいたけ しょうが にんにく	858	24.0
			フルーツ白玉	白玉		みかん 桃 パイン		
			黒大豆		大豆			
8	火	クルミパン	冷やしそうめん (きざみのり・そうめんつゆ)	パン そうめん	のり		657	20.3
			竹輪磯辺揚げ	油 小麦粉	竹輪 青のり			
			白菜しらす和え		かつお節 しらす	白菜		
9	水	ご 飯	わかめとふの味噌汁	ご飯	わかめ ふ	長ねぎ えのき	764	25.9
			さんまマーマレード煮		さんま	オレンジ		
			昆布油炒め	油 ごま こんにゃく	昆布 豚肉 天かま	人参		
10	木	砂糖 ねじりパン	ひき肉スープ	パン でんぷん	豚肉 なんと	長ねぎ ほうれん草 人参	785	34.5
			チキンナゲット 3ケ	油 パン粉 小麦粉 でんぷん	鶏肉			
			ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	玉ねぎ パセリ にんにく		
11	金	ご 飯	小松菜と肉団子汁	ご飯 春雨 ごま ごま油	豚肉	白菜 小松菜	805	30
			まぐろカツ	油 パン粉 小麦粉	まぐろ			
			ひじき五目煮	油 こんにゃく	ひじき 油揚げ	人参		

※ご飯の量は中学生230gで計算しています。 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。	平 均 値	799	30.8
	基 準 値	830	30.0

令和2年10月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
1	木	バーガーパン	青梗菜スープ	パン でんぷん	鶏肉	青梗菜 人参 長ねぎ 白菜	756	37.5
			デミグラスハンバーグ	パン粉	豚肉 鶏肉 牛肉	玉ねぎ		
			目玉焼き		卵			
			お月見団子	さつまいも 米粉	豆乳 いんげん豆			
2	金	ご飯	チキンカレー	ご飯 油 じゃがいも	鶏肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが	1016	28.0
			エビフライ 2ケ (タルタルソース)	小麦粉 パン粉 油	エビ			
			コールスローサラダ	油	ツナ	キャベツ きゅうり コーン レモン		
5	月	ご飯	メンマスープ	ご飯 でんぷん	豚肉 かまぼこ	たけのこ 長ねぎ	791	36.3
			いわしおろし煮		いわし	大根		
			炒り豆腐	油	豆腐 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ		
6	火	クロワッサン	ポテトポタージュ	パン じゃがいも	牛乳 クリームチーズ バター 脱脂粉乳	玉ねぎ パセリ	930	30.1
			スパゲティナポリタン	スパゲティ 油	ウインナー	玉ねぎ 人参 トマト グリンピース しめじ にんにく		
			りんご			りんご		
7	水	ご飯	たぬき汁	ご飯 でんぷん こんにゃく	天かま 油揚げ	人参 えのき 長ねぎ しょうが	806	31.9
			いかカリン揚げ	油 でんぷん	いか	しょうが		
			さつま芋と豚肉の照り煮	さつまいも こんにゃく 油	豚肉	人参 いんげん		
8	木	砂糖 ねじりパン	ベーコンキャベツスープ	パン	ベーコン	キャベツ パセリ 人参	755	36.0
			アンサンブルエッグ	でんぷん じゃがいも	卵 チーズ 牛乳 ベーコン	玉ねぎ		
			切り干し大根のサラダ	マヨネーズ ごま	ツナ	切り干し大根 人参 きゅうり		
			ぶどうゼリー			ぶどう果汁		
9	金	ご飯	鶏団子汁	ごはん	鶏肉	長ねぎ 人参 えのき にら ほうれん草 玉ねぎ	802	31.8
			ソースカツ 2ケ	パン粉 油	豚肉			
			竹輪ともやしの甘酢和え	ごま ごま油	竹輪	もやし 人参		
12	月	ご飯	三色すりみ汁	ご飯 こんにゃく	すりみ 豆腐	しょうが 大根 長ねぎ 人参	736	30.2
			こらたっぶり揚げ 2ケ	油 小麦粉	豚肉	にら キャベツ 長ねぎ		
			こんにゃくおかか炒め	こんにゃく	鯉節 天かま	人参		
13	火	背割り コッペパン	コンソメスープ	パン マカロニ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	693	33.7
			フランクカレーソース煮		豚肉			
			野菜バジルソテー	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ ブロッコリー バジル カリフラワー		
14	水	ご飯	五目八杯汁	ご飯 でんぷん	豆腐	人参 しいたけ たけのこ きくらげ	862	33.0
			酢豚	油 でんぷん	豚肉	人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが		
			いんげんのごま和え	ごま		いんげん		
15	木	メロンパン	あんかけうどん	パン うどん でんぷん	鶏肉 油揚げ なると	長ねぎ 人参 しいたけ 大根	854	36.9
			さつま芋とチキンボール甘露煮	さつまいも 油	鶏肉	しょうが		
			まめによるこぶ		まめ 昆布			
16	金	ご飯	かき玉汁	ご飯 でんぷん	卵 豆腐	玉ねぎ えのき 人参 しいたけ	849	31.1
			さんまの蒲焼き	でんぷん	さんま			
			白滝きんぴら	白滝 油	天かま	人参 玉ねぎ ピーマン		

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人1日 - (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
19	月	ご飯	舞茸と里芋の味噌汁	ご飯 里芋	油揚げ	玉ねぎ 人参 舞茸	904	31.1
			牛肉すき焼き煮	白滝	牛肉 豆腐	白菜 玉ねぎ ししいたけ グリーンピース		
			ほうれん草のりいっぱい和え		のり	ほうれん草 もやし		
20	火	ソフト フランス	ホタテシチュー	パン バター	ホタテ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ	774	41.7
			チキントマト煮	パン粉 小麦粉 油 でんぷん	鶏肉	りんご 玉ねぎ にんにく		
			わかめとコーンサラダ	油 ごま油	わかめ	キャベツ コーン		
21	水	ご飯	はんぺんすまし汁	ご飯	はんぺん 昆布	人参 長ねぎ	861	43.6
			豚肉生姜焼き		豚肉	しょうが 玉ねぎ		
			塩キャベツ	ごま油 ごま	昆布 鶏肉	キャベツ きゅうり		
			生乳ヨーグルト (9/28に出せなかった牛乳の代替品です)		ヨーグルト			
22	木	醤油ラーメン	ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なんと	人参 ほうれん草 もやし 長ねぎ きくらげ たけのこ しょうが	783	29.1
			シューマイ 3ケ	小麦粉 油 でんぷん	豚肉 牛肉	玉ねぎ しょうが		
			さつま芋と栗のタルト	さつまいも 栗 油 米粉 でんぷん	豆乳			
23	金	ご飯	なめこ汁	ご飯	豆腐	なめこ しめじ 長ねぎ	734	34.4
			真鱈ザンギ	小麦粉 油 でんぷん	たら			
			ぜんまい炒め煮	油 こんにゃく	豚肉 天かま	ぜんまい		
26	月	ご飯	ご汁	ご飯	大豆 油揚げ	大根 人参 長ねぎ	842	33.6
			ビビンバ	ごま油 ごま	豚肉	しょうが ぜんまい たけのこ もやし ほうれん草		
			柿			柿		
27	火	黒糖パン	オニオンスープ	パン 油	ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく	738	34.1
			ペンネケチャップ煮	ペンネ 油	ベーコン	しめじ ピーマン		
			パンパンジーサラダ		鶏肉 ほたてエキス	キャベツ 人参 コーン きゅうり		
			型抜きチーズ		チーズ			
28	水	ご飯	根菜汁	ご飯 こんにゃく さつまいも	油揚げ	大根 人参 ごぼう ししいたけ	908	40.5
			手羽元柔らか煮 2ケ		鶏肉			
			ブリ大根	油 でんぷん	ブリ	大根 長ねぎ しょうが		
29	木	コッペパン (ブルーベリー ジャム)	大豆入りブラウンシチュー	パン 油 じゃがいも	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース	919	31.9
			焼き栗コロッケ	栗 じゃがいも 油 さつまいも パン粉 小麦粉				
			フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト 生クリーム	もも パイン みかん		
30	金	ご飯	かぼちゃ団子汁	ご飯 小麦粉 でんぷん	鶏肉	かぼちゃ 長ねぎ 人参 ししいたけ	877	26.5
			回鍋肉		豚肉	キャベツ 人参 にんにく		
			根菜サラダ	ごま	ハム 枝豆	れんこん ごぼう カリフラワー		
♪材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						平 均 値	827	33.8
♪おはしも毎日きちんと洗って清潔にしましょう。家族任せにしないで自分で準備しましょう。						基 準 値	830	27.7

北海道乳業からの 代替品が出ます

先月28日は、製造工場の部分の不具合により牛乳を提供することができず、大変申し訳ありませんでした。

28日の牛乳の代替品として、北海道乳業の「生乳ヨーグルト」を10/21(水)に提供いたします。

旬の食材10月

なめこ 

なめこは、乾燥に弱いのでぬめぬめで体を守っています。このぬめりには、たんぱく質の吸収を助けたり、胃の粘膜を守ったりする働きがあります。

さつまいも 

食物繊維とビタミンCが多く、主食にもなります。とろとろと出てくる白い液は、ヤラピンという樹脂の一種です。腸の動きをよくする効果があるので、食物繊維とダブルで腸をきれいにし、便秘の改善に役立ちます。

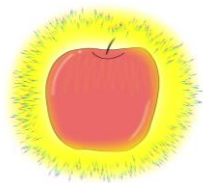


令和2年11月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
2	月	ご 飯	鮭三平汁	ご飯 ジャがいも	鮭	いんげん 人参 大根 長ねぎ	828	30.3
			キャベツメンチ	油 パン粉	豚肉	キャベツ 玉ねぎ		
			きんぴられんこん	こんにゃく 油 ごま	天かま	人参 れんこん		
4	水	ご 飯	ホタテとほうれん草カレー	ご飯 ジャがいも 油 小麦粉	ホタテ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ほうれん草	963	32.5
			フルーツ杏仁		牛乳	みかん 桃 バイン		
			野菜チップ	油 さつまいも		れんこん ごぼう		
5	木	背割り コッペパン	わかめスープ	パン	わかめ	しいたけ えのき 白菜 玉ねぎ	723	27.8
			焼きそば	麺 油	豚肉	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン		
			りんご1/4			りんご		
6	金	ご 飯	せんべい汁	ご飯 せんべい こんにゃく 油	鶏肉	人参 大根 しめじ ごぼう 長ねぎ 白菜	826	30.0
			たれ付き肉団子3ケ		豚肉			
			ひじき五目煮	油 こんにゃく	ひじき 油揚げ 大豆	人参		
9	月	ご 飯	ふのり味噌汁	ご飯 ジャがいも	ふのり 豆腐		816	33.5
			チンジャオロースー	油	豚肉 かき油	たけのこ ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが		
			ほうれん草もやしナムル	ごま ごま油		ほうれん草 もやし 人参		
10	火	うどん	かき揚げうどん	うどん	鶏肉 なた 油揚げ	ほうれん草 長ねぎ しいたけ	663	29.8
			野菜かき揚げ	油 小麦粉		玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊		
			焼きかまチーズロール	でんぷん	かまぼこ チーズ			
11	水	ご 飯	ハヤシライス	ご飯 ジャがいも 油 小麦粉	豚肉	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース	897	31.3
			ガーリックたらフライ	油	たら			
			ミニトマト 3ケ			ミニトマト		
			ラフランスゼリー			ラフランス果汁		
12	木	黒糖パン	中華きのこスープ	パン ごま油	かにかま 卵	えのき しめじ 長ねぎ	763	32.4
			炒めビーフン	ビーフン 油	なた 豚肉	人参 しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン		
			豆腐と海藻サラダ		豆腐 わかめ	小松菜 きゅうり コーン		
13	金	ご 飯	さつまい	ご飯 さつまいも こんにゃく	鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ ごぼう	887	32.7
			焼肉炒め		豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース		
			スパゲティサラダ	スパゲティ マヨネーズ	ハム	きゅうり コーン		



11/5(木)は
しいりんごの日
1 1 0 5

りんごは、「エチレングス」というガスを放っています。
エチレングスは、成長を進めるはたらきがあります。
そのため、バナナをりんごの近くにおいておくと、黒く
なりやすくなってしまいます。逆に、まだかたかったり青かった
りする果物をりんごと一緒にビニール袋に入れておくと、
早く熟させることができます。



11/11(水)は
ラ・フランスの日

ラ・フランスが熟し、一番おいしい時期であることや、
第一次世界大戦でフランスが（ラ・フランスはフランスで生まれた）
勝った記念日であることから、11月11日は「ラ・フランスの日」
とされたそうです。

とったばかりのラ・フランスは甘くなく、少しすっぱい味がします。
しばらくおいておくと（10日～14日）糖分が増えて甘くなります。
しばらくおいておくことを「追熟」といいます。りんごと同じ袋に
入れておくと、追熟が早く進みます。

日	曜 日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人1日 -(kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
16	月	ご 飯	白玉雑煮	ご飯 白玉	鶏肉 なんと	長ねぎ 人参 しいたけ ごぼう	823	30.0
			さばの味噌煮		さば			
			白菜と枝豆のおひたし		枝豆 かつお節	白菜 もやし		
17	火	コッペパン (チョコクリーム)	マカロニクリーム煮	パン マカロニ バター	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ グリンピース	767	33.9
			ロールキャベツ	パン粉 でんぷん	豚肉	キャベツ 玉ねぎ しょうが		
			ココロサラダ		ハム 大豆	人参 きゅうり		
18	水	ご 飯	ちゃんこ鍋	ご飯 こんにゃく	豆腐 豚肉	人参 大根 長ねぎ しいたけ にら しょうが 白菜	790	35.5
			三色そばろ		鶏肉 卵 枝豆	しょうが		
			ブロッコリーおかか和え		かつお節	ブロッコリー		
19	木	ラーメン	ワンタン麺	ラーメン ワンタン	豚肉	人参 しいたけ 白菜 長ねぎ きくらげ たけのこ	716	23.6
			チーズはんぺんフライ	パン粉 油 小麦粉	はんぺん チーズ 卵			
			豆乳プリン		豆乳			
20	金	ご 飯	どさん子味噌汁	ご飯	豚肉 豆腐 わかめ	コーン 長ねぎ 人参	801	38.3
			鮭の塩焼き		鮭			
			鶏肉と竹輪の照り煮	ごま	鶏肉 竹輪	ピーマン 玉ねぎ		
24	火	ナン	ビーンズカレー	ナン パン粉 小麦粉	豚肉 大豆 ベーコン	人参 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	938	38.7
			さつまパイ	油 さつまいも 小麦粉 マーガリン		レーズン		
			ツナと海藻サラダ	油 ごま	ツナ わかめ	きゅうり キャベツ		
25	水	ご 飯	マーボー豆腐	ご飯 油 でんぷん	豆腐 豚肉	たけのこ キャベツ しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく	950	35.5
			キャベツ餃子 3ケ	油 小麦粉	豚肉	キャベツ にら にんにく しょうが		
			ひじきサラダ	ごま油	ひじき 竹輪 大豆	人参 もやし きゅうり		
26	木	ソフト フランス	コーンポタージュ	パン バター	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	玉ねぎ パセリ コーン	824	32.4
			スパゲティミートソース	スパゲティ 油	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ にんにく グリンピース		
			元気ヨーグルト		ヨーグルト			
27	金	ご 飯	芋団子汁	ご飯 じゃがいも	油揚げ なんと	玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ ごぼう	819	38.1
			鶏のごま照り焼き	ごま	鶏肉			
			ホタテと昆布の油炒め	油 ごま こんにゃく	昆布 天かま ホタテ	人参		
30	月	ご 飯	おでん	ご飯 こんにゃく	天かま がんも 竹輪 うずらの卵	人参 大根	852	33
			肉じゃが	じゃがいも 白滝 油	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 いんげん		
			野菜ピーナッツ和え	ピーナッツ		もやし 人参 ほうれん草		
♪材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						平 均 値	823	32.6
♪おはしも毎日きちんと洗って清潔にしましょう。家族任せにしないで自分で準備しましょう。						基 準 値	830	27.7

寒くなる
と
おでん
が
食べ
た
く
な
り
ま
す

おでんは、「豆腐田楽」という食べ物がもとになってできました。豆腐田楽は、豆腐を切って竹串にさし、みそをぬって焼いた料理です。田楽に「お」をつけていねいにし、楽を省略して「おでん」になったというわけですね。田楽は、豆腐以外にいもやこんにゃくなども使われるようになり、手早く食べられるファストフードとして人気になりました。煮込む調理法に変わった時期や由来は色々な説がありますが、明治時代には汁気の多い、煮込むおでんができていたとわかっています。

寒くなると、あたたかく、味のしみたおでんが食べたくなります。みなさんはおでんの具で何が好きですか？

令和2年12月 献立表（中学校）

牛乳は、毎日つきます。

江差町・上ノ国町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
1	火	背割 コッペパン	白菜クリーム煮	パン バター 生クリーム	ベーコン 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ コーン	733	33.4
			スティックハンバーグ (ケチャップ)	油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ		
			ゆで野菜			キャベツ 人参		
			ミルメーク	砂糖				
2	水	ご 飯	豚汁	ご飯 じゃがいも こんにゃく	豚肉 豆腐	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	893	37.4
			さんまおおか煮		さんま かつお節			
			切り干し大根すき焼き煮		豚肉 豆腐	切り干し大根 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ		
3	木	うどん	カレーうどん	うどん	鶏肉 油揚げ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご パナナ	730	23
			ちくわ磯辺揚げ	油	ちくわ 青のり			
			マスカットゼリー和え			マスカット果汁 桃 パイン みかん		
4	金	ご 飯	エビボールスープ	ご飯	えび	しいたけ 長ねぎ 人参 ほうれん草 えのき	845	31.4
			春巻き	油 小麦粉 春雨 でんぷん	鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 たけのこ もやし		
			マーボー大根	油 ごま油 でんぷん	豚肉 大豆	しょうが にんにく 大根 たけのこ 長ねぎ		
7	月	ご 飯	小松菜と肉団子汁	ご飯 ごま ごま油 春雨	豚肉	白菜 小松菜	865	34.5
			アジフライ（バックソース）	パン粉 油 小麦粉	アジ			
			炒り豆腐	油	豆腐 鶏肉 卵	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ		
8	火	揚げパン	昆布スープ	パン ごま油 油 砂糖	昆布 豆腐 豚肉	ごぼう しいたけ 人参 玉ねぎ	833	31.7
			炒めビーフン	ビーフン 油	なると 豚肉	人参 しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ ビーマン		
			ミニフィッシュ	ごま	いわし			
9	水	ご 飯	春雨スープ	ご飯 でんぷん 春雨 ごま油	鶏肉 うずらの卵	長ねぎ 人参 きくらげ	732	36.2
			ガパオ		鶏肉 ひじき かき油	いんげん パプリカ バジル 玉ねぎ にんにく		
			ほうれん草ツナ和え		ツナ	ほうれん草 えのき		
10	木	コッペパン (いちごジャム)	味噌ラーメン	ラーメン ごま油	豚肉 なると	メンマ 人参 玉ねぎ にら もやし しょうが	885	42.0
			鶏のからあげ 3ケ	油 小麦粉 でんぷん	鶏肉			
			元気ヨーグルト		ヨーグルト			
11	金	ご 飯	じゃがいもとわかめの味噌汁	ご飯 じゃがいも	わかめ 油揚げ	長ねぎ	840	29.5
			ホタテフライ 2ケ (バック醤油)	油 パン粉 小麦粉	ホタテ 大豆	とうもろこし		
			春雨ソテー	春雨 ごま油	豚肉	人参 にら しょうが		

世界の料理 ～中国編～



中国は世界で4番目に広い国です。
日本の約25倍もの広さがあります。そのため、
地域によって気候や風土が大きく違っており、
地域独自の文化が根づいて 地域ごとの
独特な料理が発達しました。
日本でも 中国料理はよく食べられています。
身近な料理がどの地域の料理なのか
ぜひ調べてみてください♪

ぺきん 北京料理	寒さが厳しいため、油を使った高エネルギーの料理が多い。 (例) 北京ダック、肉まん、チンジョロース
しせん 四川料理	辛味のきいた料理が多く、漬物も有名。 (例) マーボー豆腐、バババシ
しゃんはい 上海料理	エビ、カニ、魚の料理が多く、油やさとう も使った濃厚な味付けが多い。 (例) 上海カニ、スーランター
かんとん 広東料理	材料の持ち味を生かしたさっぱりめの味付けで、 洋風の材料や調味料も使う。 (例) ハンパオ、シューマイ



日	曜 日	こ ん だ て 名		主 な 材 料 名			1人 あたり (kcal)	たんぱく 質 (g)
		主 食	おかず	(黄) 働く力になる	(赤) 血や肉や骨になる	(緑) 体の調子を整える		
14	月	ご 飯	さわにわん	ご飯	鶏肉 豆腐	たけのこ ごぼう しいたけ 小松菜 人参	731	31.4
			にしん甘露煮		にしん			
			厚揚げの味噌炒め		厚揚げ 豚肉	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン		
15	火	黒糖パン	豆とウインナースープ	パン	大豆 ウインナー	玉ねぎ 大根 人参 セロリ	794	36.4
			鶏肉カシューナッツ炒め	ごま油 油 でんぷん カシューナッツ	鶏肉	しいたけ たけのこ ピーマン 人参 にんにく しょうが		
			バナナ			バナナ		
16	水	ご 飯	ポークカレー	ご飯 油 じゃがいも	豚肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ にんにく しょうが グリーンピース りんご バナナ	923	28.6
			黒豆コロッケ	油 じゃがいも パン粉	黒豆 卵			
			シーザーサラダ	油	ベーコン チーズ	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんにく		
17	木	ソフト フランス	白花豆ポタージュ	パン じゃがいも バター 生クリーム	白花豆 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 パセリ	942	43.1
			チキンナゲット 3ヶ	油 パン粉 小麦粉 でんぷん	鶏肉			
			きのこホタテのスパゲティ	スパゲティ 油	ホタテ ベーコン	玉ねぎ しめじ ほうれん草 にんにく		
18	金	ご 飯	高野豆腐の味噌汁	ご飯	高野豆腐 油揚げ わかめ	ほうれん草	757	30.4
			豚キムチ		豚肉 えびエキス	白菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 りんご		
			春雨サラダ	春雨 ごま油 油	ハム	人参 もやし きゅうり キャベツ		
21	月	ご 飯	大根の味噌汁	ご飯	油揚げ	大根 人参	758	24.9
			五目厚焼き玉子		卵 鶏肉	人参 たけのこ もずく しいたけ		
			かぼちゃそぼろ煮	油 こんにゃく	鶏肉	かぼちゃ いんげん 人参		
22	火	ミルクパン	ミネストローネ	パン 油 マカロニ	ベーコン	人参 玉ねぎ トマト パセリ にんにく キャベツ	800	31.4
			フライドチキン	油 小麦粉 でんぷん	鶏肉			
			ブロッコリーごまサラダ	ごま 油 ごま油	ウインナー	ブロッコリー		
			クリスマスチョコレートケーキ	チョコレート 小麦粉	乳 卵			
23	水	ご 飯	わかめとえのきの味噌汁	ご飯	豆腐 わかめ	えのき	887	34.9
			鮭と大豆のべっこう煮	油 でんぷん	鮭 大豆	いんげん しょうが		
			ごま団子	ごま 白玉				
24	木	バターロール	コンソメスープ	パン マカロニ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ	728	36.0
			ポークチャップ		豚肉	ブロッコリー たけのこ トマト ピーマン		
			ジャーマンポテト	じゃがいも バター	ベーコン	玉ねぎ パセリ にんにく		
25	金	ご 飯	ご汁	ご飯	大豆 油揚げ	大根 人参 長ねぎ	777	32.9
			豚肉とごぼうごま味噌煮	油 ごま こんにゃく	豚肉	ごぼう 人参 ピーマン しょうが		
			白菜しらす和え		かつお節 しらす	白菜		
♪材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。						平 均 値	813	33.1
♪おはしも毎日きちんと洗って清潔にしましょう。家族任せにしないで自分で準備しましょう。						基 準 値	830	27.7

冬至ってどんな日？



冬至とは、1年の中で「太陽が出ている時間が最も短くなる日」です。太陽の力が一番弱まった日であり、次の日からまた力が戻ってくることから「一陽来復」といって、冬至を境に運気が上がるとされています。さらに、冬至に「ん」のつくものを



食べると「運」が上がるめるといわれています。「ん」のつくものを「運盛り」といい、縁起をかついでいたのです。かぼちゃは、別名「南瓜(なんきん)」といいます。「ん」がつくことや、冬至は運気が、陰(北)→陽(南)へ向かうことから、かぼちゃが冬至にふさわしい食べ物になったといわれています。

