

令和5年

2月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

リクエストメニューには◎マークがついています。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			スプーン・ フォークの つく日	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 水	焼き豚チャーハン	ぶたもも肉	米,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, しいたけ,グリーンピース,コーン		608 kcal
	にらたまスープ	卵,とりもも肉,豆腐	片栗粉,ごま油	にら,えのきたけ		715 kcal
	春巻き	春巻き	サラダ油			
2 木	食パン		食パン			565 kcal
	◎ポトフ	ウインナー,とりもも肉	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,キャベツ		681 kcal
	チリコンカン	ぶたひき肉,大豆 ミックス・ド・ビーンズ	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶		
3 金 ◎若保 ◎浜保	ごはん		米			606 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,玉ねぎ		752 kcal
	豆腐ハンバーグ(きのこソース)	豆腐ハンバーグ	バター	玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ		
	大根のそぼろ煮	とりひき肉	サラダ油,片栗粉	大根,にんじん,枝豆,しょうが		
6 月	ごはん		米			605 kcal
	◎けんちん汁	豆腐	つきこんにゃく	大根,長ねぎ,にんじん,ごぼう		707 kcal
	◎鯖の味噌煮	さば,みそ				
	キャベツとベーコンのサツと炒め	ベーコン	サラダ油,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし		
7 火	◎塩ラーメン	ぶた肉,なると	中華麺,サラダ油	玉ねぎ,長ねぎ,もやし,メンマ,しょうが にんにく		595 kcal
	おかか和え	かつお節		白菜,にんじん,小松菜		692 kcal
	ミニ今川焼き(カスタード)		ミニ今川焼き			
8 水	◎カレーライス	ぶた肉,白いんげん	米,じゃがいも,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが,にんにく		784 kcal
	チキンカツレツ	鶏むね肉,粉チーズ,卵	小麦粉,パン粉,サラダ油			963 kcal
	キャベツとハムのサラダ	ハム		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン		
9 木	◎揚げパン(ココア)		コッペパン,サラダ油 グラニュー糖			594 kcal
	オニオンガーリックスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にんにく		642 kcal
	◎チキンオープン焼き	チキンオープン焼き				
	バナナ			バナナ		
10 金	ごはん		米			611 kcal
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタン,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ, もやし,ほうれんそう,白菜		711 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ	肉団子				
	大根とツナのサラダ	シーチキン	いりごま,ごま油	大根,にんじん,きゅうり		
13 月	チキンピラフ	とりもも肉	米,サラダ油,バター	玉ねぎ,にんじん,枝豆,コーン		648 kcal
	野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう,にんじん,ぶなしめじ		827 kcal
	◎かぼちゃチーズフライ		かぼちゃチーズフライ, サラダ油			
14 火	◎スパゲッティカレーソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油, サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム, しょうが,にんにく		682 kcal
	カラフルサラダ	ハム	オリーブ油	きゅうり,パプリカ,パプリカ,キャベツ, レモン汁,にんにく		831 kcal
	ハートのプリン		ハートのプリン			
15 水	ごはん		米			580 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		白菜,えのきたけ		713 kcal
	厚揚げの味噌炒め	ぶた肉,厚揚げ,みそ	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しょうが		
	◎ほうれん草の磯マヨ和え	焼き竹輪,焼きのり	マヨネーズ	ほうれんそう,もやし,にんじん		

16 木	コッパン (いちごジャム)		コッパン	いちごジャム		617 kcal
	☺ コーンスープ	牛乳,豆乳,白いんげん		スイートコーン,コーン		839 kcal
	ハニーマスタードチキン	とりもも肉	はちみつ			
	☺ ストロポテトサラダ	ハム	じゃがいも,サラダ油, オリーブ油,いりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん		
17 金若小 困	ごはん		米			548 kcal
	☺ 豚汁	ぶた肉,豆腐,みそ	じゃがいも,つきこんにゃく, サラダ油	大根,にんじん,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ, しょうが		805 kcal
	☺ 鮭の塩焼き	鮭				
	☺ ブロッコリーのチーズおかつ和え	チーズ,かつお節		ブロッコリー		
20 月	ごはん(ふりかけ)	ふりかけ	米			590 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,ぶなしめじ		668 kcal
	ポークシューマイ	ポークシューマイ				
	野菜の五目煮	ぶた肉,さつま揚げ,高野豆腐 みそ	しらたき,サラダ油	にんじん,大根,枝豆,しいたけ		
21 火	☺ かき揚げうどん	とりもも肉	うどん麺	ほうれんそう,にんじん,長ねぎ		595 kcal
	☺ (かき揚げ)		サラダ油	野菜かき揚げ		744 kcal
	フルーツ白玉		白玉	沖縄産パイン缶,みかん缶,もも缶		
22 水	中華丼	いか,ぶた肉 オホーツク海産ほたて貝柱	米,サラダ油,片栗粉,ごま油	たけのこ,にんじん,白菜,しいたけ, グリーンピース,しょうが,にんにく		599 kcal
	もやしのナムル	ハム	ごま油,いりごま	もやし,ほうれんそう,にんじん,しょうが, にんにく,長ねぎ		800 kcal
	枝豆			えだまめ(冷凍)		
24 金	ごはん		米			585 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ		なめこ,長ねぎ		735 kcal
	照り焼きチキン	とりもも肉		にんにく		
	チャプチェ	ぶた肉	春雨,ごま油,いりごま	ピーマン,にんじん,しいたけ,しょうが, にんにく		
27 月	ごはん		米			605 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		大根,ぶなしめじ,長ねぎ		772 kcal
	鯖のカレー煮	さば				
	野菜炒め	ぶた肉	サラダ油	しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん, もやし		
28 火	☺ スパゲッティミートソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油, サラダ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく,トマト缶		639 kcal
	あさりのサラダ	あさり	片栗粉,サラダ油,ごま油 いりごま	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん		740 kcal
	パイナップル			パイナップル		

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

11月に小・中学生を対象に給食アンケートを実施しました。おいしかった給食メニューの1位～7位をご紹介します！

おいしかった給食メニュー

- 1位 **カレーライス** 84票
- 2位 **揚げパン** 83票
- 3位 **サロマンのステーキ** 72票
- 4位 **ゼリー** 64票
- 5位 **ラーメン** 62票
- 6位 **スパゲッティ** 38票
- 7位 **キャベツの塩昆布和え** 32票

※アンケートを取る時期によって、結果が異なることがあります。

今年もカレーライスが1位になりました！揚げパンやラーメンなどもいつも上位に入っています。今年度のアンケート結果で例年と異なることとしては、3位に『サロマンのステーキ』が入っていることです！

サロマンのステーキは11月にトップファームさんから声をかけていただき、無償提供の牛ヒレ肉をステーキとして出しました。

地域の食材が「おいしかった給食」の上位に入りとても嬉しく思います。

学校を卒業してもいつまでも給食の

思い出としての地域の食材が残ってく

れたら、栄養教諭冥利に尽きる思いです。



サロマンヒレ肉をステーキとして焼く前の写真です。

今後、みなさんのアンケート・要望を給食に生かしていきます。

アンケートのご協力ありがとうございました！（給食の感想などととても励みになりました🍀）