

# 11月 こんだて表



2021年度  
利尻郡学校給食共同調理場 TEL:83-1057

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ ☆は新メニューです。お楽しみに！  
※ 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

献立名	食 材				献立名	食 材			
	エネルギーになる (黄)	からだ(肉・骨・血)をつくる (赤)	からだの調子を 整える (緑)	調味料		エネルギーになる (黄)	からだ(肉・骨・血)をつくる (赤)	からだの調子を 整える (緑)	調味料
<b>1日 (月)</b> 白飯 白菜味噌汁 サーモンフライソース 蓮根五目金平	米 パン粉・澱粉 小麦粉・油 ごま・ごま油	からだ(肉・骨・血)をつくる 油揚げ 鮭 卵白・大豆粉 豚肉	からだの調子を 整える 白菜 蓮根・人参 白滝	味噌 昆布/煮干し 塩 中濃ソース 酒・みりん・醤油 砂糖	<b>16日 (火)</b> 白飯 麻婆豆腐 小松菜中華和え フルーツヨーグルト和え	米 ごま油・澱粉 油 ごま油 ヨーグルト	からだ(肉・骨・血)をつくる 豆腐・豚肉 鶏肉 ハム	からだの調子を 整える 筍・人参・玉ネギ ニンニク・生姜 小松菜・もやし パイン缶・黄桃缶	味噌・醤油・豆板醤・砂糖 オイスターソース・ガラスープ(鶏豚) 醤油・酢・砂糖
<b>2日 (火)</b> 白飯 水餃子スープ ミートボール酢豚 ほうれん草ナムル	米 ごま油・ラード 小麦粉 油・澱粉 ごま・ごま油	からだ(肉・骨・血)をつくる 豚肉・鶏肉 大豆粉 ミートボール	からだの調子を 整える キャベツ・長ネギ 生姜・コーン・白菜 筍・玉ネギ・人参 ピーマン・生姜 ほうれん草 もやし・人参	みりん・酒・醤油・砂糖・こしょう 塩ラーメン素・ガラスープ(鶏) 砂糖・醤油・ケチャップ 酢・ガラスープ(鶏豚) 酢・砂糖・醤油	<b>17日 (水)</b> 白飯 長崎ちゃんぽん スパイシーポテト☆ キャロットオレンジゼリー	米 ちゃんぽん麺 ラード じゃが芋 油 オレンジジュース	からだ(肉・骨・血)をつくる 豚肉・イカ かまぼこ	からだの調子を 整える 長ネギ・もやし 人参・キャベツ ニンニク・生姜 人参・寒天	白湯スープの素 ガラスープ(鶏豚) 塩・こしょう・カレー粉 チリパウダー・ナツメグ 砂糖
<b>11月の注目献立</b> 鬼脇の北勝佐々木さんのほたてを使用します。肉厚でうま味たっぷりのほたてを味わいましょう！ 地元の食べ物は新鮮で美味しいのが魅力です。普段の生活でも地元の食材を沢山食べてくださいね！					<b>18日 (木)</b> 白飯 ためき汁 ほんぺんチーズ卵焼き☆ ひき菜炒り ほたてバター醤油ごはん☆ 厚揚げ味噌汁 豚肉入りコロケ きゅうりゆかり和え				
<b>4日 (木)</b> 白飯 豚汁 高野豆腐カツ焼き キャベツなめ茸和え	米 じゃが芋 卵抜きマヨネーズ パン粉	からだ(肉・骨・血)をつくる 豚肉・豆腐 高野豆腐・牛乳 ツナ・粉チーズ	からだの調子を 整える 玉ネギ・長ネギ・人参・生姜 こんにやく・ごぼう・大根 玉ネギ キャベツ・なめ茸 人参	味噌 昆布/煮干し 塩・こしょう 醤油	<b>19日 (金)</b> 白飯 豚肉入りコロケ きゅうりゆかり和え	米 里芋 油 米・バター	からだ(肉・骨・血)をつくる はんぺん・卵 チーズ 油揚げ 豚肉	からだの調子を 整える 白菜・人参 長ネギ・こんにやく ほうれん草・人参 大根・人参 干椎茸 エリンギ・人参 小ネギ 小松菜	味噌 昆布/煮干し 砂糖・みりん・醤油 昆布/煮干し 醤油・砂糖・みりん みりん・酒・醤油 塩・昆布だし 味噌 昆布/煮干し 水あめ・砂糖・塩 ゆかり
<b>5日 (金)</b> 白飯 ポークカレー ヘルシーサラダ はちみつレモンゼリー	米・麦 じゃが芋	からだ(肉・骨・血)をつくる 豚肉 粉チーズ	からだの調子を 整える 人参・玉ネギ トマト缶・生姜 ニンニク	カレー	<b>22日 (月)</b> 白飯 豆腐すまし汁 鮭ごま味噌焼き 筑前煮	米 豆腐・わかめ ごま 油	からだ(肉・骨・血)をつくる 豚肉 鶏肉 高野豆腐	からだの調子を 整える 長ネギ みりん・酒・醤油 塩・昆布だし 味噌・砂糖・酒 みりん・醤油 醤油・砂糖・みりん 酒・昆布だし	
<b>8日 (月)</b> 白飯 かぶ味噌汁 さば生姜煮 ごぼうサラダ	米 油揚げ ごま 卵抜きマヨネーズ	からだ(肉・骨・血)をつくる 油揚げ さば	からだの調子を 整える かぶ 生姜 ごぼう・人参 キャベツ	味噌 昆布/煮干し 醤油・砂糖 水あめ 味噌・醤油	<b>24日 (水)</b> 白飯 五目うどん お好み焼き もやしサラダ トレッシグ	米 うどん 小麦粉 卵抜きマヨネーズ	からだ(肉・骨・血)をつくる 鶏肉 油揚げ 卵・干しエビ 豚肉・かつお節 青のり	からだの調子を 整える 長ネギ・人参 干椎茸 キャベツ・長ネギ もやし・胡瓜・人参 ごまトレッシグ	
<b>9日 (火)</b> 白飯 南瓜団子汁 豚肉ガーリック炒め ほうれん草ごま和え	米 南瓜団子 油・澱粉 ごま	からだ(肉・骨・血)をつくる 油揚げ 豚肉	からだの調子を 整える かぶ 生姜 ごぼう・長ネギ・干椎茸 大根・人参・こんにやく ニンニク・玉ネギ 豆苗 もやし・ほうれん草	味噌 昆布/煮干し 醤油・酒・みりん 昆布/煮干し 酒・塩麹・醤油 みりん・こしょう 砂糖・醤油	<b>25日 (木)</b> 白飯 大根味噌汁 鶏肉のきのこソースがけ ピーマンと竹輪塩和え	米 油揚げ 米粉・油 澱粉 ごま油	からだ(肉・骨・血)をつくる 鶏肉 油揚げ 鶏肉 竹輪	からだの調子を 整える 長ネギ しめじ・えのき 干椎茸 ピーマン	
<b>10日 (水)</b> 白飯 ジャージャー麺 大根サラダ みかん	米 焼きそば麺 ごま・油 ごま油・澱粉 ごま油・ごま	からだ(肉・骨・血)をつくる 豚肉	からだの調子を 整える 人参・玉ネギ 干椎茸 生姜・ニンニク	豆板醤・味噌 醤油・砂糖・酒 ケチャップ・オイスターソース ガラスープ(鶏)	<b>26日 (金)</b> 白飯 大根味噌汁 鶏肉のきのこソースがけ ピーマンと竹輪塩和え	米 油揚げ 米粉・油 澱粉 ごま油	からだ(肉・骨・血)をつくる 鶏肉 油揚げ 鶏肉 竹輪	からだの調子を 整える 長ネギ しめじ・えのき 干椎茸 ピーマン	
<b>11日 (木)</b> 白飯 豆腐味噌汁 えびカツ 白菜のり酢和え	米 油 油揚げ 澱粉・パン粉 小麦粉・油	からだ(肉・骨・血)をつくる 鶏肉 豆腐 油揚げ 魚すり身・えび 卵・大豆たんぱく のり	からだの調子を 整える 栗・ごぼう・しめじ 人参 長ネギ 玉ネギ こんにやく 小松菜・人参 白菜	醤油・砂糖・みりん 昆布だし 味噌 昆布/煮干し 塩・砂糖 醤油・砂糖・酢	<b>29日 (月)</b> 白飯 わかめ味噌汁 ぶり照り焼き 鶏肉と野菜の旨め煮	米 じゃが芋 澱粉 油	からだ(肉・骨・血)をつくる 鶏肉 わかめ ぶり 鶏肉	からだの調子を 整える 味噌 昆布/煮干し 醤油・酒・みりん 砂糖 醤油・塩・砂糖 みりん	
<b>12日 (金)</b> 白飯 チョコクリーム ココロ野菜スープ ポークピカタ カラフルマリネ	米 ミルクパン チョコクリーム じゃが芋 オリーブ油 小麦粉 ハム	からだ(肉・骨・血)をつくる 鶏肉 豆腐 油揚げ 魚すり身・えび 卵・大豆たんぱく のり	からだの調子を 整える 大根・人参 玉ネギ 大根・人参 玉ネギ ピーマン パプリカ	コンソメ・ガラスープ(鶏) こしょう 塩・こしょう フレンチドレッシング こしょう	<b>30日 (火)</b> 白飯 すいとん汁 豆腐チャンフルー りんご	米 じゃが芋 わかめ ぶり 油 小麦粉・澱粉 油・ごま油	からだ(肉・骨・血)をつくる 鶏肉 わかめ ぶり 鶏肉	からだの調子を 整える 味噌 昆布/煮干し 醤油・酒・みりん 砂糖 醤油・塩・砂糖 みりん	
<b>15日 (月)</b> 白飯 キャベツ味噌汁 ホッケチャンチャン焼き 鶏じゃが	米 油揚げ 小麦粉 じゃが芋 油	からだ(肉・骨・血)をつくる 油揚げ 鶏肉	からだの調子を 整える キャベツ 長ネギ・生姜 人参・玉ネギ 白滝	味噌 昆布/煮干し 味噌・酒・みりん 砂糖 醤油・砂糖・みりん					

今月の利尻産 (利尻の自然の恵み・生産者さんに感謝していただきます！)  
 昆布:1日、4日、8日、9日、11日、15日、18日、19日、  
 22日、24日、25日、29日、30日  
 わかめ:22日、29日



# 12月 こんだて表



2021年度  
利尻郡学校給食共同調理場 TEL:83-1057

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ ☆は新メニューです。お楽しみに！  
※ 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

献立名	食 材				献立名	食 材				
	エネルギーになる (黄)	からだ(肉・骨・血)をつくる (赤)	からだの調子を 整える (緑)	調味料		エネルギーになる (黄)	からだ(肉・骨・血)をつくる (赤)	からだの調子を 整える (緑)	調味料	
<b>1日 (水)</b> しほ <b>塩ラーメン</b>	ラーメン ラード	豚肉	長ネギ・もやし 人参・筍	塩ラーメン素 ガラスープ(鶏豚)	<b>15日 (水)</b> <b>ごぼうスパゲティ</b>	スパゲティ 油	ベーコン	ごぼう・ニンニク 乾パセリ	塩・砂糖・酒 醤油	
エネルギー 小学校 712kcal 中学校 822kcal	<b>おからマフィン</b>	油・小麦粉	おから 牛乳	砂糖 ベーキングパウダー	<b>フライドさつま</b>	さつま芋 油				
<b>2日 (木)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>オイルブロッコリー</b>	油		ブロッコリー	塩・こしょう	
エネルギー 小学校 594kcal 中学校 752kcal	<b>味噌けんちん汁</b>	じゃが芋	豆腐 油揚げ	人参・ごぼう・大根 しめじ・こんにゃく・長ネギ	<b>ローペンタン</b>	澱粉 ごま油	豚肉	生姜・筍・干椎茸・白菜 ほうれん草・長ネギ・人参	酒・醤油・みりん・塩 こしょう・ガラスープ(鶏)	
<b>3日 (金)</b> きんたくん <b>きんたくん</b>	米・ごま 油・ごま油	ベーコン	白菜キムチ つぼ漬け 長ネギ	醤油	<b>揚げ餃子</b>	油・ラード・澱粉 ごま油・小麦粉	鶏肉・ひじき 大豆たんぱく	にら	しょうゆ・砂糖・塩 水あめ	
エネルギー 小学校 636kcal 中学校 826kcal	<b>豆腐味噌汁</b>		豆腐 油揚げ	味噌 昆布/煮干し	<b>大根サラダ</b>	ごま油・ごま		大根・人参 胡瓜	醤油・砂糖・酢	
<b>6日 (月)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>17日 (金)</b> なめし <b>菜飯</b>	米・麦	かつお節	広島菜・京菜 大根菜	砂糖・塩・味噌	
エネルギー 小学校 615kcal 中学校 781kcal	<b>鮭香草焼き</b>	卵抜きマヨネーズ パン粉	鮭 粉チーズ	塩・こしょう マスタード	<b>厚揚げ味噌汁</b>		厚揚げ わかめ		味噌 昆布/煮干し	
<b>7日 (火)</b> ちキンカツ丼	米	卵 鶏肉 大豆たんぱく	白滝・玉ねぎ	醤油・砂糖・みりん 酒・昆布/煮干し 塩	<b>タコザンギ</b>	澱粉・油	たこ	ニンニク・生姜	みりん・醤油	
エネルギー 小学校 658kcal 中学校 852kcal	<b>もやしのり和え</b>		ピーマン・もやし	醤油	<b>キャベツなめ茸和え</b>			キャベツ・なめ茸 人参	醤油	
<b>8日 (水)</b> カレーうどん	うどん 澱粉	豚肉 油揚げ	人参・干椎茸 玉ネギ・長ネギ	昆布/煮干し・砂糖 醤油・みりん・酒・カレー 練梅・砂糖・醤油	<b>20日 (月)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				
エネルギー 小学校 684kcal 中学校 777kcal	<b>水菜の梅肉和え</b>	油	豚肉	大根・人参 こんにゃく	<b>味噌おでん</b>		がんも・竹輪 うずら卵	人参・大根・ふき こんにゃく	味噌・醤油・みりん・砂糖 からし・昆布/煮干し	
<b>9日 (木)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>大豆五目炒め</b>	ごま油	豚肉・大豆 ひじき	ごぼう・人参	みりん・酒・醤油 砂糖	
エネルギー 小学校 606kcal 中学校 729kcal	<b>和風肉団子</b>	ラード	鶏肉 大豆たんぱく	ニンニク	<b>手作りふりかけ</b>	ごま油・ごま	しらす かつお節・のり		酒・醤油・塩・砂糖	
<b>10日 (金)</b> バターパン	バターパン				<b>21日 (火)</b> ポークカレー	米・麦 じゃが芋 油	豚肉 粉チーズ	人参・玉ネギ トマト缶・生姜 ニンニク	カレー	
エネルギー 小学校 648kcal 中学校 804kcal	<b>オムレツ</b>	油・澱粉	卵	塩	<b>もやしサラダ ドレッシング</b>			もやし・胡瓜・人参	中華ドレッシング	
<b>13日 (月)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>みかん</b>			みかん		
エネルギー 小学校 639kcal 中学校 785kcal	<b>いわしみぞれ煮</b>	澱粉	いわし	大根	<b>22日 (水)</b> かしわうどん	うどん	鶏肉 油揚げ	長ネギ・人参 干椎茸	昆布/煮干し 砂糖・醤油・みりん 酒	
<b>14日 (火)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>冬至かぼちゃ蒸しパン</b>	小麦粉・油 こしあん	牛乳	南瓜	砂糖・塩 ベーキングパウダー	
エネルギー 小学校 669kcal 中学校 831kcal	<b>すき焼き風煮</b>	油	豚肉 焼き豆腐	玉ネギ・白菜・筍 もやし・こんにゃく	<b>ほうれん草ツナ和え</b>		ツナ	ほうれん草・もやし 人参	醤油	
<b>15日 (水)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>23日 (木)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				
<b>16日 (木)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>あすかじり 飛鳥汁</b>		鶏肉・豆腐 牛乳	人参・長ネギ えのき・大根・ごぼう	酒・味噌・醤油 昆布/煮干し	
<b>17日 (金)</b> なめし <b>菜飯</b>	米・麦	かつお節	広島菜・京菜 大根菜	砂糖・塩・味噌	<b>さば味噌煮</b>	澱粉	さば		味噌・砂糖	
<b>18日 (土)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>はくさいごま 白菜胡麻お浸し</b>	ごま		小松菜・人参 白菜	塩・醤油・砂糖 酢	
<b>19日 (日)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>24日 (金)</b> ソフトフランスパン	ソフトフランスパン				
<b>20日 (月)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>星クリームスープ</b>	マカロニ・バター 小麦粉	ベーコン・粉チーズ 牛乳	大根・玉ネギ 人参	コンソメ・塩 こしょう	
<b>21日 (火)</b> ポークカレー	米・麦 じゃが芋 油	豚肉 粉チーズ	人参・玉ネギ トマト缶・生姜 ニンニク	カレー	<b>フライドチキン</b>	澱粉・パン粉 コーン粉・油	鶏肉	生姜・ニンニク	塩・ぶどう糖・唐辛子 こしょう	
<b>22日 (水)</b> かしわうどん	うどん	鶏肉 油揚げ	長ネギ・人参 干椎茸	昆布/煮干し 砂糖・醤油・みりん 酒	<b>クリスマスサラダ ドレッシング</b>			人参・コーン ブロッコリー・キャベツ	イタリアンドレッシング	
<b>23日 (木)</b> あすかじり 飛鳥汁		鶏肉・豆腐 牛乳	人参・長ネギ えのき・大根・ごぼう	酒・味噌・醤油 昆布/煮干し	<b>クリスマスデザート</b>		豆乳	いちご果汁	砂糖・水あめ	
<b>24日 (金)</b> ソフトフランスパン	ソフトフランスパン				<b>冬休みの過ごし方について</b> 冬休みに入っても学校がある日と同じように、早寝・早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い・うがいを徹底しましょう。またクリスマス・年末年始は、色々なものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。					
<b>25日 (土)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>①早寝しよう</b>		<b>②早起きしよう</b>		<b>③朝ごはんを食べよう</b>	
<b>26日 (日)</b> はくはん <b>白飯</b>	米				<b>④手洗いをしよう</b>		<b>⑤うがいをしよう</b>		<b>⑥食べすぎに注意しよう</b>	

## 今月の利尻産 (利尻の自然の恵み・生産者さんに感謝していただきます！)

昆布:2日、3日、6日、7日、8日、9日、13日、17日、  
20日、22日、23日  
たこ:17日



# 2月 こんだて表



2021年度  
利尻郡学校給食共同調理場 TEL:83-1057

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ ☆は新メニューです。お楽しみに！  
※ 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

献立名	食 材				献立名	食 材			
	エネルギーになる (黄)	からだ(肉・骨・血)をつくる (赤)	からだの調子を 整える (緑)	調味料		エネルギーになる (黄)	からだ(肉・骨・血)をつくる (赤)	からだの調子を 整える (緑)	調味料
<b>1日 (火)</b> 白飯 大根味噌汁 鶏の柚子味噌かけ ひじき炒め煮	米 米粉・油 油	油揚げ 鶏肉 さつま揚げ ひじき	大根 ゆず 白滝・人参	味噌 昆布/煮干し 塩・醤油・砂糖 味噌・みりん 醤油・砂糖・みりん 酒	<b>15日 (火)</b> 白飯 豆腐千切 えび焼売 大根サラダ	米 油・ごま油 ラド 小麦粉・澱粉 ごま油・ごま	豆腐・豚肉 たらすり身・えび 大豆たんぱく	人参・玉ネギ・もやし・ニンニク 白菜キムチ・しめじ・ニラ・生姜 大根・人参 胡瓜	みりん・味噌・豆板醤 ガラスープ(鶏) チキンブイヨン 砂糖・塩 醤油・砂糖・酢
<b>2日 (水)</b> ほうとう風うどん きな粉団子 二色おひたし	うどん 里芋 白玉もち	豚肉 油揚げ きな粉	南瓜・長ネギ 人参・白菜 しめじ	味噌・醤油 昆布/煮干し 砂糖・塩	<b>16日 (水)</b> かにゅうめん オイルフロココリー 米粉原宿ドッグ (チョコクリーム)	そうめん 澱粉・餅 油 米粉・油 澱粉	鶏肉 油揚げ 卵・豆乳	長ネギ・干椎茸 人参 ブロッコリー	昆布/煮干し・酒 砂糖・醤油・みりん 塩・こしょう 砂糖・ココアパウダー ベーキングパウダー
<b>3日 (木)</b> 手巻き寿司 (具は卵焼き、ちくわん、 エビフライ、納豆) 麩のすまし汁 ごぼうサラダ	米 パン粉・小麦粉 油 麩 ごま 卵抜きマヨネーズ	卵焼き エビ・鶏卵粉 竹輪・青のり 納豆・のり わかめ	長ネギ	昆布・酢・砂糖・塩 醤油 かつおだし(卵焼き) 昆布/煮干し 醤油・酒・塩 砂糖・味噌・醤油	<b>17日 (木)</b> 白飯 沢煮焼 鮭マヨネーズ焼き ほうれん草のいしあえ	米 澱粉 卵抜きマヨネーズ のり	豚肉 油揚げ 鮭 鶏肉	ごぼう・人参・干椎茸 大根・白滝・長ネギ ピーマン・人参 玉ネギ ほうれん草・もやし	醤油・塩・酒 昆布/煮干し 塩・酒・こしょう 醤油
<b>4日 (金)</b> ソフトフランスパン 岡田パン(薫中・利中) 白菜とチーズのシチュー ラーメンサラダ ぶどうゼリー フルーツポンチ	ソフトフランスパン 角食パン じゃが芋・油 バター・小麦粉 ラーメン ごま油 ぶどうゼリー	鶏肉・チーズ・牛乳 脱脂粉乳・白花生	白菜・玉ネギ・人参 キャベツ・胡瓜 人参 黄桃缶・パイン缶	コンソメ・塩 こしょう 中華ドレッシング	<b>18日 (金)</b> バターパン 岡田パン(薫小・利小) コーンチャウダー ケチャップ肉団子 キャベツ・人参サラダ ドレッシング	バターパン 角食パン じゃが芋 バター・小麦粉 ラド 油・澱粉	ベーコン 粉チーズ・牛乳 鶏肉 大豆たんぱく	人参・玉ねぎ コーン 玉ネギ・生姜 ニンニク 人参・キャベツ	コンソメ・砂糖・こしょう 砂糖・塩 ケチャップ・酢・醤油 イタリアンドレッシング
<b>7日 (月)</b> 白飯 豆腐味噌汁 さばみぞれ煮 ささみど 水菜ごま酢あえ	米 豆腐 油揚げ 澱粉 ごま	豆腐 油揚げ 鯖 鶏肉	長ネギ 大根 水菜・玉ねぎ	味噌 昆布/煮干し 醤油・砂糖・酢 昆布だし 醤油・酢・砂糖	<b>21日 (月)</b> 白飯 煮込み ジンギスカン 切り干し大根はれはれ漬 みかん	米 うどん 油 ごま	羊肉 油揚げ 塩昆布	生姜・ニンニク 玉ネギ・もやし・人参 キャベツ・りんごビュレ 切干大根・人参 胡瓜 みかん	みりん・醤油 砂糖・ケチャップ ウスターソース・ワイン 醤油・砂糖・酢
<b>8日 (火)</b> 受験生応援カレー もやしサラダ ドレッシング 伊予柑	米・麦 じゃが芋	豚肉 粉チーズ 白花生ペースト	蓮根・人参・玉ネギ ごぼう・生姜 ニンニク・トマト缶 もやし・胡瓜 人参 伊予柑	醤油・みりん カレールー 和風ドレッシング	<b>22日 (火)</b> 白飯 白菜味噌汁 こうや豆腐 高野豆腐カツ焼き 鶏大根	米 油揚げ 卵抜きマヨネーズ パン粉 油・澱粉	高野豆腐・牛乳 ツナ・粉チーズ 鶏肉	白菜 玉ネギ 大根・人参 こんにゃく	味噌 昆布/煮干し 塩・こしょう 砂糖・醤油・みりん 酒
<b>9日 (水)</b> 鶏塩ラーメン たこ焼き風☆ 杏仁フルーツ	ラーメン 油 小麦粉・油 杏仁豆腐(牛乳)	鶏肉 たこ・卵 かつお節 青のり 杏仁豆腐(牛乳)	長ネギ・もやし 人参・筍 生姜・キャベツ 黄桃缶・パイン缶	塩ラーメン素 ガラスープ(鶏) 中濃ソース・砂糖 杏仁豆腐(水あめ 砂糖・杏仁パウダー)	<b>今月の利尻産</b> (利尻の自然の恵み・生産者さんに感謝していただきましょう！) 昆布:1日、2日、3日、7日、10日、14日、16日、17日、 22日、24日、28日 わかめ:3日 たこ:9日				
<b>10日 (木)</b> 白飯 おでん うの花コロケ キャベツさっぱり和え	米 がんと・竹輪 うずら卵 じゃが芋・油 パン粉・澱粉 わかめ	人参・大根 こんにゃく・ふき ごぼう・人参 玉ネギ キャベツ・胡瓜 レモン果汁	醤油・砂糖・みりん 塩・昆布/煮干し 砂糖・醤油・塩 塩・醤油	<b>24日 (木)</b> 白飯 どさんこ汁 メンチカツ ソース うま塩キャベツ	米 じゃが芋 バター パン粉・小麦粉 澱粉・油 ごま・ごま油	鮭 鶏肉・豚肉 大豆たんぱく	長ネギ・コーン 大根・人参 玉ネギ キャベツ・きゅうり ニンニク	味噌 昆布/煮干し 砂糖・醤油・塩 中濃ソース 塩・こしょう	
<b>建国記念の日</b> 					<b>25日 (金)</b> ハヤシライス 小松菜コーンサラダ 豆乳パンナコッタ いちごソース	米・麦 油 オリブ油 ごま 澱粉	豚肉 粉チーズ 白花生ペースト 豆乳	人参・玉ネギ マッシュルーム ニンニク・生姜 トマトビュレ 小松菜・もやし コーン いちご果汁	ケチャップ ハヤシルー ウスターソース・赤ワイン
<b>14日 (月)</b> 白飯 キャベツ味噌汁 千草焼き 鶏ごぼう炒め	米 油揚げ 油 ごま・油	油揚げ 鶏肉・卵 鶏肉	キャベツ 人参・ピーマン かんぴょう ごぼう・人参 ピーマン・白滝	味噌 昆布/煮干し 醤油・砂糖・塩 醤油・砂糖・酒 みりん	<b>28日 (月)</b> 白飯 厚揚げ味噌汁 ほっけごま味噌焼き 塩肉じゃが	米 厚揚げ ごま じゃが芋 油	厚揚げ 小松菜 生姜 豚肉	味噌 昆布/煮干し 味噌・砂糖・みりん 醤油 酒・みりん・塩 こしょう	

**3日 節分献立**  
2月3日は節分です。近年、節分に恵方巻を食べるようになってきました。給食では恵方巻が難しいので、手巻き寿司を出します。生ものが出せないで、具は加熱済みのものです。いつも以上に手をキレイに洗ってから食べましょう！



**8日 受験生応援献立**  
受験が本格化する時期です。そこで、ゲン担ぎの食材をたくさん使用した献立にしました。カレーには「受かれ〜」という思いを込めました。また、先(将来)がしっかり見えるように！という意味で穴の開いたレンコンをカレーに使用します。サラダ、果物にも思いを込めました。どんな意味が込められているのでしょうか？ … 答えは当日！

# 3月 こんだて表



2021年度  
利尻郡学校給食共同調理場 TEL:83-1057

※ 牛乳は毎日つきます。 ※ ☆は新メニューです。お楽しみに！  
※ 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

献立名	食 材				献立名	食 材				
	エネルギーになる (黄)	からだ(肉・骨・ 血)をつくる (赤)	からだの調子を 整える (緑)	調味料		エネルギーになる (黄)	からだ(肉・骨・ 血)をつくる (赤)	からだの調子を 整える (緑)	調味料	
<b>1日 (火)</b> ちらし寿司 はんぺんすまし汁	米・ごま	油揚げのり・卵	かんぴょう・蓮根 人参・干椎茸	昆布だし・酢・砂糖 塩・酒・みりん・醤油	<b>もんたい</b> キャベツは一年中できる野菜です。でも、ある季節にできるキャベツは特にみずみずしく、やわらかくてあまいです。新キャベツとおぼれることもあります。いっただいふにできるキャベツのことでしょう？ 1.春 2.夏 3.冬 〆羊いじり回りの〆羊〆羊 〆羊：〆羊	米	油揚げ	長ネギ	味噌 昆布/煮干し	
エネルギー小学校 654kcal 豚肉入りコロッケ 白菜おひたし 三色花ゼリー	じゃが芋・豚脂 パン粉・コン粉・油	豚肉	玉ネギ	水あめ・砂糖・塩		エネルギー小学校 640kcal 焼き餃子	米	豆腐	人参・玉ネギ こんにゃく・筍	醤油・砂糖・みりん
エネルギー中学校 841kcal ミートソース スパゲティ	スパゲティ オリブ油 澱粉	豚肉・大豆 白花豆ペースト	玉ネギ・人参 セロリ・トマト缶 トマトピューレ	ケチャップ・赤ワイン 中濃ソース・コンソメ 砂糖・こしょう		エネルギー小学校 692kcal スパニッシュ オムレツ	米	鶏肉	玉ネギ・人参・もやし 水菜・生姜・ニンニク	塩ラーメン素・こしょう ガラスープ(鶏)
エネルギー小学校 692kcal もやしサラダ ドレッシング	じゃが芋	ベーコン 卵	玉ネギ・人参 乾パセリ	塩・こしょう	エネルギー小学校 748kcal ピリ辛きゅうり	米	鶏肉	人参・玉ネギ こんにゃく・筍	醤油・砂糖・みりん 塩	
<b>3日 (木)</b> 白飯 じゃが芋味噌汁 肉豆腐 磯香和え	米	じゃが芋	油揚げ	長ネギ	味噌 昆布/煮干し	エネルギー小学校 582kcal ハンバーグ	パン粉・牛脂	鶏肉 大豆たんぱく	玉ネギ	ワイン・醤油・砂糖 塩
エネルギー小学校 743kcal 白飯 フォーのスーフ 春巻 切干大根ナムル ミルメーク(ココア味)	米	フォー(米粉麺)	鶏肉	玉ネギ・人参・もやし 水菜・生姜・ニンニク	塩ラーメン素・こしょう ガラスープ(鶏)	エネルギー小学校 589kcal キンピラ	油・ごま ごま油	刻み昆布 さつま揚げ	ごぼう・人参	酒・醤油・みりん 砂糖
<b>4日 (金)</b> 白飯 ポーのズーフ 春巻 切干大根ナムル ミルメーク(ココア味)	米	ポー(米粉麺)	鶏肉	玉ネギ・人参・もやし 水菜・生姜・ニンニク	塩ラーメン素・こしょう ガラスープ(鶏)	エネルギー小学校 764kcal 黒砂糖パン 岡田パン(杏小・仙小)	黒砂糖パン			
エネルギー小学校 589kcal 切干大根ナムル ミルメーク(ココア味)	春雨・小麦粉 ラード・ごま油・油 ごま油・ごま	豚肉 ひじき	人参・玉ネギ 長ネギ・生姜	みりん・醤油・砂糖 塩・オリーブオイル	エネルギー小学校 598kcal チキングラタン	エネルギー小学校 598kcal フライベース風スーフ	オリブ油	鱈・たこ ペビーホタテ	人参・フロッキー 玉ネギ・セロリ ニンニク・トマト缶	白ワイン・ケチャップ コンソメ・醤油 こしょう
エネルギー小学校 764kcal 白飯 せんべい汁 さば味噌煮 キャベツゆかり和え	米	かやきせんべい	鶏肉	ごぼう・長ネギ・干椎茸 こんにゃく・大根・人参	醤油・酒・みりん 昆布/煮干し	エネルギー小学校 759kcal 小松菜コーンサラダ	オリブ油 ごま	小松菜・もやし コーン		醤油・砂糖・酢
<b>7日 (月)</b> 白飯 せんべい汁 さば味噌煮 キャベツゆかり和え	米	かやきせんべい	鶏肉	ごぼう・長ネギ・干椎茸 こんにゃく・大根・人参	醤油・酒・みりん 昆布/煮干し	<b>春分の日</b>				
エネルギー小学校 626kcal 白飯 ポークカレー チーズサラダ 伊予柑	米	ポークカレー	鶏肉	ごぼう・長ネギ・干椎茸 こんにゃく・大根・人参	醤油・酒・みりん 昆布/煮干し	エネルギー小学校 634kcal ニラ玉スーフ	澱粉	卵・豆腐	ニラ・生姜	塩ラーメン素・醤油 ガラスープ(鶏)
エネルギー小学校 805kcal 白飯 ポークカレー チーズサラダ 伊予柑	米	ポークカレー	鶏肉	ごぼう・長ネギ・干椎茸 こんにゃく・大根・人参	醤油・酒・みりん 昆布/煮干し	エネルギー小学校 810kcal チーズタッカルビ	油・ごま油 トッポギ	鶏肉 チーズ	ニンニク・生姜・人参 キャベツ・玉ネギ	砂糖・酒・コチュジャン 醤油・味噌
エネルギー小学校 699kcal 白飯 ポークカレー チーズサラダ 伊予柑	米	ポークカレー	鶏肉	ごぼう・長ネギ・干椎茸 こんにゃく・大根・人参	醤油・酒・みりん 昆布/煮干し	エネルギー小学校 810kcal 白菜華風漬け	ごま油		白菜・胡瓜 人参	塩・醤油・砂糖・酢
エネルギー小学校 860kcal 白飯 ポークカレー チーズサラダ 伊予柑	米	ポークカレー	鶏肉	ごぼう・長ネギ・干椎茸 こんにゃく・大根・人参	醤油・酒・みりん 昆布/煮干し	<b>23日 (水)</b> クリーム スパゲティ	スパゲティ 油・バター 小麦粉	ベーコン 白花豆ペースト 粉チーズ・牛乳	コーン・玉ネギ しめじ・ほうれん草	コンソメ・醤油 こしょう
エネルギー小学校 622kcal 白飯 かぼちゃケーキ 大根サラダ	バター・油 小麦粉	牛乳	南瓜	砂糖・酢・塩 こしょう	エネルギー小学校 646kcal グリーンサラダ ドレッシング	エネルギー小学校 790kcal いちごゼリー フルーツポンチ	いちごゼリー		胡瓜・キャベツ	イタリアンドレッシング
エネルギー小学校 767kcal 白飯 かぼちゃケーキ 大根サラダ	バター・油 小麦粉	牛乳	南瓜	砂糖・酢・塩 こしょう	エネルギー小学校 646kcal グリーンサラダ ドレッシング	エネルギー小学校 790kcal いちごゼリー フルーツポンチ	いちごゼリー		胡瓜・キャベツ	イタリアンドレッシング
<b>10日 (木)</b> 白飯 わかめ汁 鶏から揚げ 小松菜えのき和え 卒業すだちゼリー	米	わかめ	筍・長ネギ	昆布/煮干し 醤油・酒・塩	エネルギー小学校 641kcal いわし梅煮	エネルギー小学校 785kcal フーチャンフルー	澱粉	いわし かつお節	玉ネギ・人参 舞茸	味噌 昆布/煮干し
エネルギー小学校 671kcal 白飯 わかめ汁 鶏から揚げ 小松菜えのき和え 卒業すだちゼリー	米	わかめ	筍・長ネギ	昆布/煮干し 醤油・酒・塩	エネルギー小学校 641kcal いわし梅煮	エネルギー小学校 785kcal フーチャンフルー	澱粉	いわし かつお節	玉ネギ・人参 舞茸	味噌 昆布/煮干し
エネルギー小学校 794kcal 白飯 わかめ汁 鶏から揚げ 小松菜えのき和え 卒業すだちゼリー	米	わかめ	筍・長ネギ	昆布/煮干し 醤油・酒・塩	エネルギー小学校 641kcal いわし梅煮	エネルギー小学校 785kcal フーチャンフルー	澱粉	いわし かつお節	玉ネギ・人参 舞茸	味噌 昆布/煮干し
<b>11日 (金)</b> 白飯 豆腐味噌汁 手羽元さっぱり煮 満上そば	米	豆腐	長ネギ	味噌 昆布/煮干し	エネルギー小学校 641kcal いわし梅煮	エネルギー小学校 785kcal フーチャンフルー	澱粉	いわし かつお節	玉ネギ・人参 舞茸	味噌 昆布/煮干し
エネルギー小学校 600kcal 白飯 豆腐味噌汁 手羽元さっぱり煮 満上そば	米	豆腐	長ネギ	味噌 昆布/煮干し	エネルギー小学校 641kcal いわし梅煮	エネルギー小学校 785kcal フーチャンフルー	澱粉	いわし かつお節	玉ネギ・人参 舞茸	味噌 昆布/煮干し
エネルギー小学校 818kcal 白飯 豆腐味噌汁 手羽元さっぱり煮 満上そば	米	豆腐	長ネギ	味噌 昆布/煮干し	エネルギー小学校 641kcal いわし梅煮	エネルギー小学校 785kcal フーチャンフルー	澱粉	いわし かつお節	玉ネギ・人参 舞茸	味噌 昆布/煮干し
<b>14日 (月)</b> 白飯 さつま汁 姫ホッケ一夜干し キャベツ塩昆布和え	米	さつま芋	豚肉	人参・大根・長ネギ ごぼう・こんにゃく・生姜	味噌 昆布/煮干し	エネルギー小学校 544kcal 姫ホッケ一夜干し	ほっけ			
エネルギー小学校 708kcal 白飯 さつま汁 姫ホッケ一夜干し キャベツ塩昆布和え	米	さつま芋	豚肉	人参・大根・長ネギ ごぼう・こんにゃく・生姜	味噌 昆布/煮干し	エネルギー小学校 544kcal 姫ホッケ一夜干し	ほっけ			
エネルギー小学校 708kcal 白飯 さつま汁 姫ホッケ一夜干し キャベツ塩昆布和え	米	さつま芋	豚肉	人参・大根・長ネギ ごぼう・こんにゃく・生姜	味噌 昆布/煮干し	エネルギー小学校 544kcal 姫ホッケ一夜干し	ほっけ			
<b>15日 (火)</b> 白飯 二色丼 大根味噌汁 もやしの和え	米	鶏肉・卵 脱脂粉乳	生姜	砂糖・醤油・酒 塩	エネルギー小学校 652kcal 大根味噌汁	エネルギー小学校 831kcal もやしの和え	のり	ピーマン・もやし		醤油
エネルギー小学校 652kcal 白飯 二色丼 大根味噌汁 もやしの和え	米	鶏肉・卵 脱脂粉乳	生姜	砂糖・醤油・酒 塩	エネルギー小学校 652kcal 大根味噌汁	エネルギー小学校 831kcal もやしの和え	のり	ピーマン・もやし		醤油
エネルギー小学校 831kcal 白飯 二色丼 大根味噌汁 もやしの和え	米	鶏肉・卵 脱脂粉乳	生姜	砂糖・醤油・酒 塩	エネルギー小学校 652kcal 大根味噌汁	エネルギー小学校 831kcal もやしの和え	のり	ピーマン・もやし		醤油

今月の利尻産 (利尻の自然の恵み・生産者さんに感謝していただきます！)  
 昆布: 1日、3日、7日、9日、10日、11日、14日、15日、17日、24日  
 わかめ: 2日、10日 たこ: 18日

**3月の行事食紹介**  
**1日 ひなまつりゼリー**  
 ひなまつりをお祝いするゼリーを出します。ひし餅をモチーフにした3色のゼリーです。ひし餅には3つの色が使われていますが、それは何色でしょう？  
 答えは一番上が桃色、真ん中が白色、一番下が緑色です。一この色は、桃の花、雪、雪の下で待つ新緑を意味しているという説があります。

**10日 卒業のお祝いメニュー**  
 子どもたちにも人気のある、甘納豆を使った北海道特有の赤飯を提供します。また、卒業を意味する「巣立ち」と果物の「すだち」をかけた、すだちゼリーも登場します。卒業生の皆さん！成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今までの授業で学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと思っています。