



## 中学校の給食

1年間どうぞよろしくお願ひします!

### ☆どこで作っているの?☆

中学校給食センターは貝塚3丁目にあります。釧路地区の中学校12校と鶴野支援学校を合わせたおおよそ3700人分の給食を調理しています。1日あたり1トン近い食材を使い、わずか2時間半程度で作ります。とても忙しくて大変ですが、子供たちのために安全・安心で美味しい給食になるよう、力を合わせて頑張っています!



### ☆給食の栄養は?☆

1日3回の食事のうちの1食ですが、中学生は大切な成長期にあるので、家庭で不足しがちな栄養素も補えるように考慮しています。苦手なものや初めて食べる料理もあると思いますが、ぜひチャレンジして、たくさん食べて欲しいです!



### ☆給食時間は?☆

わずか30分間で準備から後片付けを行います。食べる時間は15分程度しかありませんので、素早い準備を心がけましょう。

中学校でも、エプロン・バンダナ・給食ナプキンを忘れないでね!



### 今年度の取り組み

- ①和食の日 ②世界味めぐり
  - ③調理スタッフの愛情ごはん
  - ④ふるさと給食(鯨・鹿も登場)
- 楽しみにしててください!



### 今月の「和食の日」

15・19・26日



1週間に1回程度「だし」を中心に和食らしい献立を取り入れます  
15日の「筍ご飯」は初めての提供で  
国産の筍と出汁を使ったご飯です

### 世界味めぐり~台湾~

#### 22日(月)ルーローハン

一昨年度の「北海道味めぐり」、昨年度の「日本味めぐり」に引き続き、今年度は「世界味めぐり」となります。すでにいろいろな国の料理も出ていますが、改めて紹介していきますね。

今月は台湾の郷土料理の「ルーローハン」です。豚肉を甘じょっぱいタレで煮込み、ご飯にかけて食べる料理です。五香粉というスパイスを少しだけ使って特徴を出しています。味が染みた美味しい「うすら卵」が入っていますが、落ち着いて、ゆっくり噛んで食べて下さいね!

### 調理スタッフの愛情ごはん♥

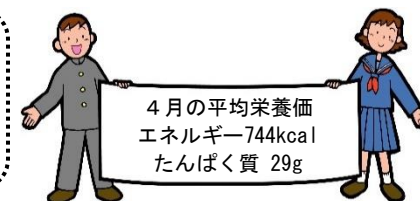


#### 23日(火)トリプルスープラーメン

給食センターの調理スタッフさんが、子ども達に食べさせてあげたいと思い、いろいろなメニューを提案してくれています。その中から人気のメニューを月に1回程度紹介していきます。

今月はこうへいさんからの提案メニューです。昆布、削り節、豚骨白湯の3つを合わせたスープなのでトリプルと名付けました。おいしいので、中学校ですでに定番メニューとなっています。

- ★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、献立に使用しているおもな食品です。
- ★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。
- ★加工食品や調味料等に含まれている微量の食品については記載しておりません。
- ◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。



4月の平均栄養価  
エネルギー744kcal  
たんぱく質29g

日曜	献立名	小皿	黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間
			エネルギーのもとになる	体の組織を作る	体の調子を整える
10水	ココロポークのカレーライス		ご飯 じゃが芋 小麦粉 サラダ油	豚肉 赤味噌	玉葱 人参 生姜 にんにく
	カットゼリー(サイダー味)	○	ゼリー		
11木	ミルクコッペパン(背割り)		ミルクコッペパン		
	大根とベーコンのスープ		焼きそば サラダ油	ベーコン	大根 人参 コーン
12金	ソーイング焼きそば		焼きそば サラダ油	豚肉	キャベツ 人参
	型抜きチーズ		チーズ		
15月	ご飯		ご飯		
	豚汁(ごま油炒め)		じゃが芋 ごま油	豚肩ロース肉 味噌 赤味噌	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長葱 生姜
16火	かぼちゃコロッケ	○	パン粉 揚げ油		かぼちゃ
	鮭そぼろ			鮭	
17水	筍ごはん		ご飯	鶏肉 油揚げ	筍
	むらくも汁		澱粉	卵 豆腐 かまぼこ	人参 長葱
18木	鶏と根菜のさっぱり煮	○	三温糖	鶏もも肉	大根 人参 蓮根 こんにゃく 生姜
	プチ黒糖ロールパン		プチ黒糖ロールパン		
19金	あんかけ肉うどん		うどん 澱粉	豚肩ロース肉	白菜 人参 ごぼう 長葱 椎茸
	ツナサラダ		マヨネーズ(卵なし)	マグロ	きゅうり コーン
20土	ミルメーク(ココア)		ミルメーク		
	ご飯		ご飯		
21日	豆腐となめこのみそ汁			豆腐 油揚げ 若布 味噌	なめこ
	肉しゅうまい(2個)	○	しょうまいの皮	豚肉	玉葱
22月	きんぴら炒め		三温糖 ごま油	さつま揚げ	こんにゃく 人参 ごぼう 筍
	バターコッペパン(背割り)		バターコッペパン		
23火	若鶏のクリーム煮		じゃが芋 バター 小麦粉 サラダ油	鶏もも肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	玉葱 人参
	ソイミートドック		砂糖 澱粉 サラダ油	豚肉 大豆	玉葱 人参 トマト にんにく
24水	グレープゼリー		ゼリー		ブドウ
	ご飯		ご飯		
25木	吉野汁		ご飯	豆腐 さつま揚げ 油揚げ	大根 人参 椎茸 小松菜
	さばの味噌煮	○	澱粉	鯖 味噌	
26金	昆布の佃煮			昆布	
	ご飯		ご飯		

日曜	献立名	小皿	黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間
			エネルギーのもとになる	体の組織を作る	体の調子を整える
22月	ご飯		ご飯		
	若布の味噌スープ			豆腐 若布 味噌	大根 白菜 人参
23火	ルーローハン	○	三温糖 澱粉 サラダ油	豚肩ロース肉 うすら卵	玉葱 人参 長葱 生姜
	きざみたくあん				大根
24水	プチチョコロールパン		プチチョコロールパン		
	トリプルスープラーメン		ラーメン ごま油	豚肉	もやし 玉葱 メンマ 長葱 にんにく
25木	チキンときゅうりのサラダ		サウザンアイランドドレッシング	鶏ささみ肉	きゅうり 人参
	ハヤシライス		ご飯 じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
26金	レモンムース(乳・卵なし)		ムース	豆乳	レモン
	ミルク丸形パン(横割り)		ミルク丸形パン		
27土	肉団子スープ			鶏肉	大根 人参 しめじ
	ハッシュポテト		じゃが芋		
28日	ホワイトソース		バター 小麦粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	にんにく
	ウエハース		ウエハース		
29月	茎わかめご飯		ご飯	茎わかめ	
	白菜と厚揚げのみそ汁			厚揚げ 若布 味噌	白菜 人参
30火	肉じゃが	○	じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 人参 白滝 グリンピース
	バターロールパン		バターロールパン		
31水	フォー・ガー		米粉 澱粉 ごま油	鶏肉	白菜 もやし 人参 たら にんにく 生姜
	タラフライ(別添タルタルソース)		パン粉 揚げ油	たら	卵(タルタルソース)

