

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間	おもに体の調子を整える	
25 (月) 小 725kcal 中 851kcal	26 (火) 小 1633kcal 中 756kcal	27 (水) 小 700kcal 中 830kcal	28 (木) 小 798kcal 中 943kcal	29 (金) 小 793kcal 中 931kcal				
★チキンカレー ★牛乳 ★もやしとわかめの ひまわりドレッシング和え	★ごはん ★牛乳 ★おでん ★さんまのみそ煮 ★ごちそうめし	★ごはん ★牛乳 ★さつまいものシチュー ★ハンバーグの ケチャップソースがけ	★キーマカレー ★牛乳 ★野菜スープ	★牛丼 ★牛乳 ★キャベツの和風サラダ				
黄: ごはん、じゃがいも、油、砂糖、ひまわり油	黄: ごはん、砂糖、油、ごま	黄: ごはん、さつまいも、油、砂糖	黄: ごはん、砂糖、油	黄: ごはん、油、砂糖、でん粉				
赤: 牛乳、鶏肉、チーズ、わかめ	赤: 牛乳、かんたんさつま揚げ、つずみ、ミートボール、さんま、みそ	赤: 牛乳、鶏肉、豚肉	赤: 牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	赤: 牛乳、牛肉				
緑: にんじん、玉ねぎ、もやし、コーン	緑: 大根、にんじん、こんにゃく	緑: 玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	緑: にんじん、玉ねぎ、ごま、コーン、グリーンピース、長ねぎ、白菜	緑: 玉ねぎ、にんじん、だれいこ、こんにゃく、長ねぎ、ごま、キャベツ、きゅうり				

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。配膳の過程での感染防止を考慮した献立となっています。

給食食材を納品して下さっている地元業者さん

<p>◇お米: 風連有機農業倶楽部</p> <p>◇もやし: 坂本食品</p> <p>◇大豆製品: とうふの森井</p> <p>◇SPF 豚肉: 鈴木ビビットファーム</p> <p>◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄丘の上学園</p>	<p>◇作りみそ: カントリーマアクラフ</p> <p>◇ひまわり油: ひまわり工房</p> <p>◇すりみ製品: えびす食品</p> <p>◇牛肉: ニチロ (地域貢献のため)</p> <p>◇めん: 東洋麺 豊成麺</p>
--	---

5月平均栄養価

たん白質 @26.2g @29.8g
脂 肪 @23.4g @26.1g
ナトリウム @30g @3.5g
(塩分相当量)

5月 名寄産の食材

こめ 米 ひまわり油
つく 作りみそ もやし

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。



鮭の香味揚げ



<材料: 4人分>

- 鮭切身: 4切 (1切: 40g)
- 食塩: 0.8g
- 天ぷら粉: 25g
- あおのり: 0.5g
- 黒いりごま: 0.8g
- 米油: 適量

<作り方>

- 骨抜きをした鮭に塩をふります。
- ボウルに天ぷら粉を入れ、次に水を入れます。
- 泡立て器で粉が少し残るくらい軽く混ぜ、青のり、黒いりごまを入れて混ぜます。
- 鮭に衣をたっぷりつけ 170~180℃の油で揚げます。
※ごまのかわりにきざみ生姜を入れても美味しいです。



キムチスープ



<材料: 4人分>

- 豚肉: 48g
- にら: 24g
- 白菜: 100g
- 豆腐: 80g
- にんじん: 24g
- しめじ: 16g
- 干しスライスしいたけ: 2g
- ※しいたけでも良いです。
- しいたけ: 10g
- 白みそ: 48g
- キムチ鍋の素: 32g
- キムチの素: 2.4g
- 水: 適量
- しいたけの戻し汁: 適量

<作り方>

- 干しいたけをぬるま湯で戻しておきます。野菜を洗い、人参は皮をむき3mmの千切りに、白菜は1cm幅に切ります。にらも3cmの長さに切っておきます。しめじは石づきを切り、小分けにして流水で洗います。豆腐は1.5cmさいの目切りにする。
- 鍋を火にかけ、肉を空炒りします。
- ②の鍋に水を入れ、水が沸騰してきたら、あくとりをします。あくがとれたら、しいたけの戻し汁を入れる。
- ①の野菜をしいたけ、人参、白菜、しめじ、豆腐の順に入れる。
- ④に白みそ、キムチ鍋の素、キムチの素を入れ、調味する。
- 仕上げににらを入れる。
※キムチの素は辛いので好みで調節して下さい。

ぜひご家庭で作ってみてください!!

