

5月分献立表

黄色の中間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の中間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の中間	体の調子を整える
-------	---------------------	-------	----------------	-------	----------


吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。今月からさらに名産の旬の野菜が給食に使われます。生産者の方が育ててくださった食材に感謝していただきます。

5月の名産食材

菜パン 豆腐 ひまわり油 作りみそ
油揚げ もやし コーン しんじけ
グリーンアスパラガス

5月平均栄養価

たん白質 ①250g ②30.1g
脂肪 ①192g ②212g
ナトリウム ①28g ②34g



6 (木)	7 (金)
小1645kcal 中768kcal	小1593kcal 中756kcal
★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ)	★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★中華風サラダ ★いかリングフライ小2C・中3C
黄: ごはん さとう あびら 赤: 牛乳 とり肉 さつまいも みそ 大豆 ひき わかめ 緑: キャベツ にんじん じゃがいも しんじけ	黄: 卵 ほうとう さつま揚げ かつお 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 ハム みそ いか 卵 緑: しんじけ たら 白菜 にんじん しめじ きゅうり

10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
小1615kcal 中730kcal	小1641kcal 中834kcal	小1666kcal 中781kcal	小1563kcal 中673kcal	小1586kcal 中720kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・長ねぎ) ★高野豆腐のみそ煮 ★さんまおかか煮	★米粉パン ★牛乳 ★さつまいもシチュー ★キャベツのソテー ★ハンバーグのケチャップソースかけ	★豚丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ	★山菜うどん★牛乳 ★白花豆コロッケ ★いちごヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・あびら) ★牛肉のソース炒め ★鯖塩焼き
黄: ごはん あびら さとう 赤: 牛乳 みそ はんぺん 高野豆腐 さつま揚げ 緑: しんじけ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん じゃがいも しんじけ	黄: 米粉 あびら さつま揚げ さとう 赤: 牛乳 とり肉 豚肉 緑: 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン	黄: ごはん あびら さとう ごま しょうゆ 赤: 牛乳 豚肉 緑: にんじん 玉ねぎ じゃがいも 白菜 きゅうり	黄: うどん あびら さとう 白粉 赤: 牛乳 とり肉 はんぺん 白豆 ヨーグルト 緑: しんじけ にんじん 長ねぎ 豆腐 じゃがいも さつま揚げ いちご	黄: ごはん しょうゆ かつお 赤: 牛乳 牛肉 鯖 みそ 緑: キャベツ あびら 玉ねぎ にんじん しんじけ

17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
小1634kcal 中761kcal	小1638kcal 中739kcal	小1817kcal 中962kcal	小1581kcal 中685kcal	小1553kcal 中676kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・油揚げ) ★ひじきのごまネーズあえ ★さばの生姜煮	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(たまご・玉ねぎ) ★もやしとハムの炒め物 ★春まき	★ビーフカレー ★牛乳 ★キャベツときゅうりのサウザンドレッシングあえ	★汁なし担々麺 ★牛乳 ★わかめのスープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★肉じゃが ★ほっけ塩焼き
黄: ごはん あびら さとう ごま マヨネーズ 赤: 牛乳 鶏肉 ひき 揚げ さつま揚げ 緑: 大根 キャベツ にんじん	黄: ごはん しょうゆ さつま揚げ ほうとう かつお 赤: 牛乳 みそ 卵 ハム 豚肉 緑: 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ しんじけ	黄: ごはん あびら さとう じゃがいも 赤: 牛乳 牛肉 チーズ 緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	黄: ラーメン かつお 白粉 ごま さとう 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜	黄: ごはん あびら さとう じゃがいも 赤: 牛乳 豚肉 ほっけ みそ ひき 緑: 白菜 しめじ にんじん しんじけ 玉ねぎ

24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
小1620kcal 中740kcal	小1599kcal 中669kcal	小1639kcal 中746kcal	小1637kcal 中760kcal	小1612kcal 中734kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・長ねぎ) ★切り干し大根の中華炒め ★玉ねぎコロッケ	★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ジャーマンポテト ★チキンのチーズ焼き	★親子丼 ★牛乳 ★アスパラともやしのおかかあえ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・生揚げ) ★五目きんぴら ★焼さんま
黄: ごはん あびら さとう かつお マヨネーズ 赤: 牛乳 みそ わかめ 豆腐 とり肉 かつお 緑: 長ねぎ 切り干し大根 にんじん たら 玉ねぎ	黄: 黒砂糖 油 さとう じゃがいも 白粉 赤: 牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ 緑: にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ 赤ピーマン	黄: ごはん あびら さとう 赤: 牛乳 鶏肉 卵 かつお はんぺん 緑: 玉ねぎ にんじん しんじけ じゃがいも もやし アスパラガス	黄: ラーメン ごはん あびら ごま 赤: 牛乳 豚肉 はんぺん みそ かつお 緑: 白菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし 青菜	黄: ごはん あびら さとう 赤: 牛乳 豚肉 みそ ひき 生揚げ さつま揚げ 緑: 大根 にんじん じゃがいも しんじけ しめじ

31 (月)

小1589kcal 中702kcal

ごはん ★牛乳
★根菜ごま汁
★豚肉と野菜の炒め物
★子持ちししやも甘露煮

黄: ごはん さとう ごま ひまわり油
赤: 牛乳 とり肉 揚げ しんじけ
緑: ごはん にんじん じゃがいも 長ねぎ 大根 キャベツ コーン しんじけ 玉ねぎ

～旬の食材 グリーンアスパラガス～

アスパラガスは5月下旬から6月中旬に旬をむかえる野菜です。北海道ではグリーン、ホワイト、紫の3色のアスパラが栽培されています。アスパラガスは体の疲れをとり、スタミナをつける「アスパラギン酸」という成分が豊富に含まれています。ドイツでは『春の宝石』と呼ばれ、疲労回復の野菜として食べられています。給食では26日(水)あえものになります。名産のアスパラガスを味わって食べてください。

