

# 5月分献立表

黄の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間	体の調子を整える	
<b>2 (月)</b> 小595kcal 中715kcal	<b>3 (火)</b> 憲法記念日		<b>4 (水)</b> みどりの日		<b>5 (木)</b> こどもの日		<b>6 (金)</b> 小773kcal 中910kcal	
★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★豚肉と大根の煮物 ★しらすとわかめのたまご巻き	<p>はたけ た ゆき と じもと と 地元で採れるアスパラが出来る</p> <p>季節ですね。グリーンアスパラガスは5月下旬から6月上旬頃が旬です。5月25日(水)人気メニューの「ピピンパ丼」に使用を予定しています。</p> <p>おたのしみこね!</p> 				★キーマカレー ★牛乳 ★キャバツとしめじのスープ			
黄:ごはん 油 さとう じゃがいも					黄:ごはん 油 さとう			
赤:牛乳 豚肉 みそ たまご 豆腐 しらす わかめ					赤:牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト チーズ			
緑:玉ねぎ 大根 にんじん しらす しんじゆん					緑:にんじん 玉ねぎ ごま しめじ コーン キャバツ			
<b>9 (月)</b> 小534kcal 中644kcal	<b>10 (火)</b> 小634kcal 中748kcal		<b>11 (水)</b> 小642kcal 中750kcal		<b>12 (木)</b> 小599kcal 中697kcal		<b>13 (金)</b> 小631kcal 中752kcal	
★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんご汁 ★白菜のなめ茸あえ ★いわしの梅煮	★コッパパン★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★コールスーサラダ ★ポークウインナー		★豚丼 ★牛乳 ★もやしのおかかあえ		★山菜うどん ★牛乳 ★五目ごはん		★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜のオイスタースープ ★マーボー豆腐 ★もち米コロック	
黄:ごはん 油 さとう じゃがいも こんこやく	黄:コッパパン 油		黄:ごはん 油 さとう てんぷん		黄:うどん ごはん 油		黄:ごはん 油 さとう もち米 パン粉 ごま油 せん粉	
赤:牛乳 鶏肉 油揚子 いわし みそ のり	赤:牛乳 ウインナー 鶏肉		赤:牛乳 豚肉 かつお節		赤:牛乳 鶏肉 油揚げ はんぺん		赤:牛乳 みそ 豆腐 豚肉 たこ すりみ わかめ	
緑:にんじん 小松菜 白菜 なめ茸 大根 長ねぎ うめ こんこやく	緑:玉ねぎ にんじん コーン じゃがいも しめじ キャバツ きゅうり		緑:にんじん 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ もやし きゅうり こんこやく		緑:いわし にんじん 長ねぎ ごま じゃがいも 白菜		緑:チンゲン菜 じゃがいも にんじん いわし 玉ねぎ 長ねぎ	
<b>16 (月)</b> 小546kcal 中659kcal	<b>17 (火)</b> 小622kcal 中789kcal		<b>18 (水)</b> 小723kcal 中848kcal		<b>19 (木)</b> 小637kcal 中757kcal		<b>20 (金)</b> 小708kcal 中834kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・舞茸) ★さつま芋とひじきの甘辛煮 ★さばのみぞれ煮	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・油揚げ) ★ごぼうサラダ ★たれ付き肉だんご		★チキンカレー ★牛乳 ★キャバツとツナのひまわりドレッシングあえ		★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん		★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★豚キムチ炒め ★春巻き	
黄:ごはん さとう 油 さつま芋	黄:ごはん 油 マヨネーズ ごま油		黄:ごはん 油 じゃがいも 油揚げ さとう		黄:ラーメン 油 ごはん ごま		黄:ごはん 油 ごま油 ごま 小松菜 春巻	
赤:牛乳 鶏肉 ひじき さつま芋 ほうたけ みそ	赤:牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ		赤:牛乳 鶏肉 チーズ ツナ		赤:牛乳 豚肉 はんぺん みそ しらす		赤:牛乳 豚肉 たまご	
緑:ほくさい まいたけ にんじん 玉ねぎ いわし こんこやく	緑:大根 ごま油 キャバツ にんじん コーン		緑:にんじん 玉ねぎ きゅうり キャバツ		緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 キャバツ もやし 青菜		緑:にんじん コーン じゃがいも 白菜 キャバツ もやし 玉ねぎ いわし	
<b>23 (月)</b> 小601kcal 中716kcal	<b>24 (火)</b> 小583kcal 中733kcal		<b>25 (水)</b> 小636kcal 中744kcal		<b>26 (木)</b> 小732kcal 中878kcal		<b>27 (金)</b> 小571kcal 中691kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・小松菜・油揚げ) ★切干大根の炒め煮 ★さばの照り焼き	★黒砂糖パン★牛乳 ★大豆と白菜のスープ ★ポテトのチーズ煮 ★ハンバーグのケチャップソースかけ		★アスパラ入りピピンパ丼 ★牛乳 ★わかめスープ		★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★みかんゼリー		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・小松菜) ★きんぴらごぼう ★鮭のみそマヨネーズ焼き	
黄:ごはん 油 さとう	黄:黒砂糖 油 じゃがいも さとう		黄:ごはん 油 ごま油 さとう		黄:うどん ごはん		黄:ごはん 油 マヨネーズ さとう	
赤:牛乳 さつま芋 豚肉 みそ 油揚げ さば ひじき	赤:牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 チーズ		赤:牛乳 豚肉 たまご わかめ		赤:牛乳 豚肉 さつま芋		赤:牛乳 みそ 豚肉 豆腐 鮭	
緑:玉ねぎ 小松菜 切干大根 にんじん	緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 コーン じゃがいも		緑:いわし 玉ねぎ にんじん もやし アスパラ		緑:玉ねぎ にんじん さつま芋 じゃがいも		緑:小松菜 いわし ごま油 にんじん こんこやく いわし	
<b>30 (月)</b> 小604kcal 中721kcal	<b>31 (火)</b> 小600kcal 中747kcal		<p>なよろさんしよくざい</p> <p><b>5月</b>の名寄産食材</p> <p>こめ 米、パン、アスパラ、豆腐、油揚げ、もやし、しいたけ、作りみそ、かぼちゃ、ひまわり油、もち米</p> <p>5月平均栄養価</p> <p>たん白質 ①24.6g ②28.5g 脂 肪 ①19.1g ②20.9g ナトリウム ①2.9g ②3.4g (※単位はg)</p>					
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・わかめ・はんぺん) ★じゃがいもほろろ ★子あしゆめ煮(1.2尾)	★ごはん ★牛乳 ★豆腐とにらのみそスープ ★中華風サラダ ★いかり揚げ(小2こ・中3こ)							
黄:ごはん 油 じゃがいも さとう	黄:ごはん 油 ごま油 春巻 はん粉 ごま油 さとう							
赤:牛乳 じゃがいも 豚肉 しらす わかめ	赤:牛乳 豚肉 豆腐 しいたけ							
緑:もやし にんじん 玉ねぎ コーン	緑:にんじん にら 玉ねぎ きゅうり		<p>※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。</p> <p>※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。</p>					