

5月分献立表

黄色の仲間		赤色の仲間		緑色の仲間	
熱や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える	
1 (月) 小595kcal 中719kcal		2 (火) 小742kcal 中868kcal		3 (水) 憲法記念日	
★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★大根とがんもの煮物 ★ほっけ塩焼き ←骨に注意		★ミートボールカレー ★牛乳 ★ごまドレッシングサラダ		<p>旬の食べ物 ~アスパラガス~</p> <p>名寄の特産品アスパラガスは、5月下旬から6月中旬に旬を迎える野菜です。アスパラガスにはアスパラギン酸という成分が入っていて、体の調子を整えて疲れをとる働きをしてくれます。</p> <p>給食では、5月31日(水)のサラダとして提供します。おいしく食べて元気な体をつくりましょう。</p> 	
黄:ごはん じゃがいも さとう 油 てんぷん 赤:牛乳 みそ ぶり肉 とろろ ぽけ 緑:しめじ はんぺん キャベツ いんげん 大根		黄:ごはん 油 ごま じゃがいも 赤:牛乳 どり肉 緑:はんぺん 玉ねぎ きゅうり もやし			
黄:ごはん じゃがいも さとう 油 てんぷん 赤:牛乳 みそ ぶり肉 とろろ ぽけ 緑:しめじ はんぺん キャベツ いんげん 大根		黄:ごはん 油 ごま じゃがいも 赤:牛乳 どり肉 緑:はんぺん 玉ねぎ きゅうり もやし			
8 (月) 小595kcal 中712kcal		9 (火) 小639kcal 中819kcal		10 (水) 小656kcal 中783kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・なめこ) ★高野豆腐煮物 ★おろしソースハンバーグ		★コッパン★牛乳 ★かぼちゃポターージュ ★ひまわりドレッシングサラダ ★チキンカツ		★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁 (玉ねぎ・小松菜・油揚げ)	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 どり肉 ぶり肉 高野豆腐 みそ 緑:玉ねぎ なめこ いんげん 大根 こんにゃく 白菜 はんぺん		黄:コッパン 油 さとう ひまわり油 片粉 赤:牛乳 どり肉 ツナ 緑:玉ねぎ キャベツ かぼちゃ しめじ きゅうり		黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 どり肉 油揚げ びしき さつま揚げ 大豆 みそ 緑:はんぺん ごま かんぴょう 玉ねぎ こんにゃく 小松菜 しめじ	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 ぶり肉 高野豆腐 みそ 緑:玉ねぎ なめこ いんげん 大根 こんにゃく 白菜 はんぺん		黄:コッパン 油 さとう ひまわり油 片粉 赤:牛乳 どり肉 ツナ 緑:玉ねぎ キャベツ かぼちゃ しめじ きゅうり		黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 どり肉 油揚げ びしき さつま揚げ 大豆 みそ 緑:はんぺん ごま かんぴょう 玉ねぎ こんにゃく 小松菜 しめじ	
15 (月) 小557kcal 中666kcal		16 (火) 小620kcal 中740kcal		17 (水) 小760kcal 中892kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・たまご) ★ぶきの炒め煮 ★鶏つくね		★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★キャベツ中華みそ炒め ★野菜コロッケ		★ハヤシライス ★牛乳 ★イタリアンドレッシングサラダ	
黄:ごはん 油 さとう ごま 赤:牛乳 ぶり肉 たまご さつま揚げ 油揚げ ほっけ 緑:玉ねぎ はんぺん こんにゃく ぶり肉 わかめ 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう じゃがいも 片粉 てんぷん 赤:牛乳 豆腐 わかめ ぶり肉 みそ 緑:玉ねぎ キャベツ ひまわり 長ねぎ はんぺん グリンピース コーン		黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 緑:はんぺん 玉ねぎ 白菜 コーン しめじ 赤ピーマン	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 ぶり肉 高野豆腐 みそ 緑:玉ねぎ はんぺん こんにゃく ぶり肉 わかめ 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう じゃがいも 片粉 てんぷん 赤:牛乳 豆腐 わかめ ぶり肉 みそ 緑:玉ねぎ キャベツ ひまわり 長ねぎ はんぺん グリンピース コーン		黄:ごはん 油 じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 緑:はんぺん 玉ねぎ 白菜 コーン しめじ 赤ピーマン	
22 (月) 小561kcal 中681kcal		23 (火) 小606kcal 中721kcal		24 (水) 小660kcal 中795kcal	
★ごはん ★牛乳 ★オイスタースープ ★切干大根たまごとし ★ほっけ照り焼き ←骨に注意		★ココアパン ★牛乳 ★野菜スープ ★洋風じゃがいも煮 ★メンチカツ		★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★バンバンジーサラダ	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 たまご ぶり肉 どり肉 油揚げ ほっけ 緑:白菜 じゃがいも はんぺん 切干大根 しめじ 長ねぎ		黄:ココアパン 油 さとう じゃがいも 片粉 赤:牛乳 ぶり肉 どり肉 緑:はんぺん 白菜 コーン パセリ 玉ねぎ キャベツ		黄:ごはん 油 さとう てんぷん 片粉 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ ツナ 緑:はんぺん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり しめじ じゃがいも	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 たまご ぶり肉 どり肉 油揚げ ほっけ 緑:白菜 じゃがいも はんぺん 切干大根 しめじ 長ねぎ		黄:ココアパン 油 さとう じゃがいも 片粉 赤:牛乳 ぶり肉 どり肉 緑:はんぺん 白菜 コーン パセリ 玉ねぎ キャベツ		黄:ごはん 油 さとう てんぷん 片粉 赤:牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ ツナ 緑:はんぺん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ きゅうり しめじ じゃがいも	
29 (月) 小600kcal 中718kcal		30 (火) 小603kcal 中718kcal		31 (水) 小657kcal 中767kcal	
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(椎茸・豆腐) ★じゃがいもみそ煮 ★持ちしやも甘露煮(1人2尾) ←骨に注意		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★もやしのおかか炒め ★もち米コロッケ		★親子丼 ★牛乳 ★アスパラ和風サラダ	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 ぶり肉 豆腐 油揚げ ほっけ 緑:白菜 じゃがいも はんぺん 切干大根 しめじ 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう てんぷん 片粉 ちりめん ちりめん 赤:牛乳 油揚げ ぶり肉 たまご はんぺん 緑:キャベツ 玉ねぎ はんぺん いんげん ごま もやし		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 どり肉 たまご はんぺん 緑:はんぺん キャベツ アスパラ 玉ねぎ じゃがいも 赤ピーマン	
黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 ぶり肉 豆腐 油揚げ ほっけ 緑:白菜 じゃがいも はんぺん 切干大根 しめじ 長ねぎ		黄:ごはん 油 さとう てんぷん 片粉 ちりめん ちりめん 赤:牛乳 油揚げ ぶり肉 たまご はんぺん 緑:キャベツ 玉ねぎ はんぺん いんげん ごま もやし		黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 どり肉 たまご はんぺん 緑:はんぺん キャベツ アスパラ 玉ねぎ じゃがいも 赤ピーマン	

5月の名寄産食材

こめ、パン、もち米、ひまわり油、かぼちゃ、コーン、しめじ、豆腐、油揚げ、もやし、グリーンアスパラ



5月平均栄養価

たん白質 ①24.3g ②28.2g
脂 肪 ①18.2g ②20.3g
ナトリウム ①2.4g ②2.9g
(塩分量相当)

※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。 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。