

# 5月分献立表

黄色の仲間 暖々とした熱や力となり、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					
 <p><b>5月5日 子どもの日</b></p> <p>5月5日子どもの日は、端午の節句です。端午の節句の代表的な食べ物といえば「かしわもち」と「ちまき」です。給食では「かしわもち」がつかます。かしわもち、白もちで「かしわ」の葉でくるんだものです。かしわの葉は、新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことから、家族が絶えないでいつまでも元気に続くようにという意味が込められています。</p>		<p><b>1 (木)</b></p> <p>小602kcal 中709kcal</p> <p>★とりめん ★牛乳 ★焼きちくわと野菜の炒め物 ★かしわもち</p> <p>黄: ひやき かしわもち 油 さとう 赤: 牛乳 とり肉 ちくわ 油揚子 緑: しいたけ 人参 こまき 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン</p>		<p><b>2 (金)</b></p> <p>小698kcal 中809kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・生揚げ) ★大根みそ煮 ★鮭の香味揚げ ←骨に注意!</p> <p>黄: ごはん あさら さとう こまき 赤: 牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 鮭 緑: はくさい だいこん じゃがいも しめじ えだまめ あおもり</p>					
<p><b>5 (月)</b> こどもの日</p>		<p><b>6 (火)</b> 振替休日</p>		<p><b>7 (水)</b></p> <p>小722kcal 中842kcal</p> <p>★しょうゆ味付ごはん ★ワンタンスープ ★牛乳 ★中華風五目煮 ★ハスカップゼリー</p> <p>黄: ごはん 油 ワンタン さとう 栗 赤: 牛乳 豚肉 油揚子 緑: 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうろく しいたけ いんじん</p>		<p><b>8 (木)</b></p> <p>小665kcal 中814kcal</p> <p>★カレーうどん ★牛乳 ★もやしとかつお節の炒め物 ★ごはん</p> <p>黄: うどん ごはん あさら さとう 赤: 牛乳 豚肉 さつまあげ かつお節 緑: 人参 玉ねぎ まいわけ もやし いんじん</p>		<p><b>9 (金)</b></p> <p>小665kcal 中822kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★すき焼き風煮 ★かぼちゃチーズフライ</p> <p>黄: ごはん あさら さとう 小麦粉 赤: 牛乳 みそ 豚肉 豆腐 チーズ わかめ 緑: 大根 人参 玉ねぎ しいたけ 白飯 しらす 長ねぎ かぼちゃ</p>	
<p>*** 今月の地産 ***</p> <p>◇お米: 鳳輪町農業課 産部 ◇もち米: 名寄産もち米 ◇赤飯: 名寄産赤飯 ◇大豆製品: とろろの豚汁 ◇すりみ食品: えびす食品 ◇もちれ: 坂本食品</p>		<p>◇作りみそ: カントリーマカフ ◇豚肉SPF: 鈴七トファーム ◇しいたけ: 豆腐: 名寄産しいたけ ◇牛肉: ハンバーグ: ニチロ (地産豚肉のため)</p>		<p>5月平均栄養価 たん白質 ①25.1g ②29.6g 脂 質 ①20.7g ②23.7g</p>					
<p><b>12 (月)</b></p> <p>小704kcal 中817kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ) ★じゃがいもほろろ ★さばみそ煮 ←骨を食わない</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳 豚肉 油揚子 みそ さば 緑: チンゲン菜 じゃがいも 玉ねぎ コーン えだまめ</p>		<p><b>13 (火)</b></p> <p>小633kcal 中782kcal</p> <p>★背割りパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★キャベツのソテー ★ウインナーのケチャップソースかけ</p> <p>黄: パン 油 砂糖 バター さつま芋 赤: 牛乳 とり肉 ウインナー 緑: じゃがいも 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ</p>		<p><b>14 (水)</b></p> <p>小638kcal 中749kcal</p> <p>★親子丼 ★牛乳 ★海藻サラダ</p> <p>黄: ごはん あさら さとう 赤: 牛乳 とり肉 ほうろく かつお 緑: じゃがいも 玉ねぎ さつまあげ しいたけ ほうろく みょうろ キャベツ</p>		<p><b>15 (木)</b></p> <p>小623kcal 中767kcal</p> <p>★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★ブルーベリーヨーグルト ★わかめごはん</p> <p>黄: ごはん ラーメン あさら 赤: 牛乳 豚肉 ほうろく ヨーグルト わかめ 緑: じゃがいも 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲン菜 長ねぎ</p>		<p><b>16 (金)</b></p> <p>小627kcal 中748kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ★牛肉と野菜の煮物 ★鮭焼魚 ←骨に注意!</p> <p>黄: ごはん さとう あさら こまき 赤: 牛乳 油揚子 みそ ぎゅう肉 鮭 緑: キャベツ ごはん じゃがいも 玉ねぎ しめじ いんじん</p>	
<p><b>19 (月)</b></p> <p>小636kcal 中755kcal</p> <p>★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・焼きちくわ) ★中華風サラダ ★チキンカツ (ソース)</p> <p>黄: ごはん 油 春雨 小麦粉 こまき 赤: 牛乳 ちくわ みそ ほうろく たまご とり肉 緑: はくさい きゅうり じゃがいも</p>		<p><b>20 (火)</b></p> <p>小664kcal 中792kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★キャベツの甘酢あえ ★小魚佃煮</p> <p>黄: ごはん さとう あさら じゃがいも 赤: 牛乳 豚肉 みそ ちくわ 小魚 わかめ 豆腐 かつお節 緑: じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ ほうろく しいたけ キャベツ</p>		<p><b>21 (水)</b></p> <p>小787kcal 中947kcal</p> <p>★ハンバーグカレー ★牛乳 ★もやしとコーンのしゃきしゃきサラダ</p> <p>黄: ごはん バター じゃがいも 赤: 牛乳 豚肉 粉チーズ ぎゅう肉 緑: しめじ じゃがいも 玉ねぎ もやし コーン</p>		<p><b>22 (木)</b></p> <p>小673kcal 中824kcal</p> <p>★スナックティミートソース ★野菜スープ ★牛乳 ★プリン</p> <p>黄: スナック、バター、さとう 赤: 牛乳 豚肉 粉チーズ ウインナー 緑: じゃがいも 玉ねぎ まいわけ パセリ キャベツ</p>		<p><b>23 (金)</b></p> <p>小716kcal 中834kcal</p> <p>★小豆赤飯 (しょうゆ) ★牛乳 ★いもだんご汁 ★切り干し大根のたまごじ ★たら天ぷら ←骨に注意!</p> <p>黄: もち米 じゃがいも 油 さとう 赤: 牛乳 小豆 牛肉 油揚子 たまご たら 緑: 長ねぎ じゃがいも 切り干し大根 じゃがいも</p>	
<p><b>26 (月)</b></p> <p>小665kcal 中766kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・なめこ) ★春キャベツのみそ炒め ★お好み焼風 (たれ)</p> <p>黄: ごはん さとう あさら 小麦粉 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 豚肉 緑: キャベツ じゃがいも ピーマン なめこ</p>		<p><b>27 (火)</b></p> <p>小580kcal 中714kcal</p> <p>★米粉パン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポテトのチーズ煮 ★鶏手羽元のさっぱり煮</p> <p>黄: マカロニ 米粉パン じゃがいも 赤: 牛乳 ウインナー チーズ とり肉 緑: キャベツ じゃがいも パセリ コーン</p>		<p><b>28 (水)</b></p> <p>小768kcal 中927kcal</p> <p>★豚肉丼 (名産SPF豚肉) ★牛乳 ★ごぼうサラダ</p> <p>黄: ごはん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 赤: 牛乳 豚肉 ちくわ 緑: じゃがいも 玉ねぎ ほうろく 長ねぎ しらす ほうろく じゃがいも</p>		<p><b>29 (木)</b></p> <p>小690kcal 中799kcal</p> <p>★あんかけ焼きそば ★牛乳 ★フルーツゼリーあえ</p> <p>黄: ラーメン 油 さとう じゃがいも 赤: 牛乳 豚肉 ほうろく とうもろこし 緑: 人参 玉ねぎ しいたけ ほうろく こまき みかん 缶詰 りんご</p>		<p><b>30 (金)</b></p> <p>小709kcal 中869kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (かぼちゃ団子・大根) ★ひじきのごまネーズあえ ★いかリングフライ (ソース) (小2個 中3個)</p> <p>黄: ごはん さとう 油 小麦粉 こまき 赤: 牛乳 じゃがいも みそ とり肉 ひじき 緑: かぼちゃ キャベツ じゃがいも ひじき</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。  
 ※学校給食は保護者の皆様へ納めていただいた給食費で食材を購入していますので期限まで忘れずに納めましょう。