

5月分献立表

黄色の仲間 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	
<p>5月は、環境が変わったことによる疲れが出てくるころです。早寝・早起きを心がけ、1日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>5月平均栄養価 たん白質 ①24.8g ②29.5g 脂肪 ①20.0g ②23.0g</p> </div>  <p>名寄菓子商 組合製造です。</p>		<p>1 (水) 小754kcal 中885kcal</p> <p>★ポークカレー ★牛乳 ★野菜のコーン ドレッシングあえ</p> <p>黄: じゃがいも、パスタ、ドレッシング 赤: 牛乳、豚肉、粉チーズ、ハム 緑: にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、コーン</p>	<p>2 (木) 小639kcal 中750kcal</p> <p>★とりめん ★牛乳 ★ハンバーグの野菜あんかけ ★かしわもち</p> <p>黄: 鶏、ひんげん、かひね、油、さとう 赤: 牛乳、とり肉、なると、ハンバーグ 緑: 長ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン</p>	<p>3 (金) 憲法記念日</p> <p>クイズ ◇さくらの花は、花が咲いた後に実をつけます。では、さくらの実のことを何というでしょう。</p> <p>①ひわ ②うめ ③さくらんぼ</p> <p>答えは右下です。</p>	
<p>6 (月) 振替休日</p> <p>*** 今月の地産 *** ◇お米：風連町有機農業倶楽部 ◇作りみそ：カントリーマック ◇牛肉：ニチロ(地産直売のため) ◇豚肉(SFP)：鈴木ヒットファーム ◇もち米：名寄産もちようち ◇すりみ製品：えびす食品 ◇もやし：坂本食品 ◇しいたけ、豆腐：名寄丘の上学園 ◇大豆製品：とうふの藤井</p>	<p>7 (火) 小699kcal 中797kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐、長ねぎ) ★いか天ぷら(醤油) ★枝豆とひじきのサラダ</p> <p>黄: じゃがいも、あさり、さとう、ドレッシング 赤: 牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、しいたけ、ハム、ひじき 緑: 長ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、桜</p>	<p>8 (水) 小771kcal 中890kcal</p> <p>★親子丼 ★牛乳 ★みかんクレープ</p> <p>黄: じゃがいも、あさり、さとう 赤: 牛乳、とり肉、なると、たまご 緑: にんじん、玉ねぎ、しいたけ、みつば、ほうろこ</p>	<p>9 (木) 小651kcal 中789kcal</p> <p>★みそラーメン ★牛乳 ★キャベツの油炒め ★ごはん</p> <p>黄: ラーメン、あさり、さとう、ごはん 赤: 牛乳、豚肉、しいたけ、さつまあげ 緑: ママ、もやし、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ</p>	<p>10 (金) 小693kcal 中803kcal</p> <p>★小豆赤飯 ★牛乳 ★お吸い物(はんぺん) ★さんま焼き魚 ★野菜のごまみそあえ</p> <p>黄: 赤飯、さとう、ごま、マヨネーズ 赤: 牛乳、はんぺん、さんま、みそ 緑: 長ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし</p>	
<p>13 (月) 小677kcal 中832kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜、油揚げ) ★えびぎょうざく小2、中3ヶ ★さつまいもとひじきの煮物</p> <p>黄: じゃがいも、さつまいも、あさり、さとう 赤: 牛乳、油揚げ、えび、鶏肉、ひじき、さつまあげ、みそ 緑: 白菜、にんじん、しいたけ、突ちんかく</p>	<p>14 (火) 小625kcal 中766kcal</p> <p>★米粉パン ★牛乳 ★かぼちゃスープ ★星型コロケ ★春キャベツのサラダ</p> <p>黄: パン、バター、じゃがいも、油、ドレッシング 赤: 牛乳、豚肉、きんぴら 緑: 玉ねぎ、パセリ、ホールコーン、キャベツ、にんじん、かぼちゃ</p>	<p>15 (水) 小680kcal 中853kcal</p> <p>★すき焼き丼 ★牛乳 ★白菜のおかかあえ</p> <p>黄: じゃがいも、あさり、さとう 赤: 牛乳、牛肉、焼くね、焼き豆腐 緑: 豆腐、おろし、しいたけ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、白菜、キャベツ</p>	<p>16 (木) 小728kcal 中823kcal</p> <p>★スバゲティ ミートソース ★牛乳 ★卵とコーンのスープ</p> <p>黄: スバゲティ、バター 赤: 牛乳、豚肉、きんぴら、粉チーズ、卵 緑: 玉ねぎ、にんじん、まいたけ、ホールコーン、パセリ</p>	<p>17 (金) 小610kcal 中709kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ、生揚げ) ★鮭焼き魚 ★中華風サラダ</p> <p>黄: じゃがいも、春雨、さとう、ごま油 赤: 牛乳、生揚げ、鮭、ハム、卵、みそ 緑: キャベツ、きゅうり、にんじん</p>	
<p>20 (月) 小689kcal 中802kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★お吸い物(えびボール) ★さんまみそ煮 ★切干し大根の卵とし</p> <p>黄: じゃがいも、さとう、あさり 赤: 牛乳、えび、すりみ、さんま、牛肉、油揚げ、卵、みそ 緑: 長ねぎ、切干し大根、人参、しめじ</p>	<p>21 (火) 小629kcal 中752kcal</p> <p>★わかめごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根、油揚げ) ★サバ焼き魚 ★竹輪とキャベツのあえもの</p> <p>黄: じゃがいも、さとう 赤: 牛乳、油揚げ、みそ、さけ、わかめ、わかめ 緑: だいこん、キャベツ、もやし、にんじん</p>	<p>22 (水) 小788kcal 中934kcal</p> <p>★ハヤシライス ★牛乳 ★フルーツのゼリーあえ</p> <p>黄: じゃがいも、バター、じゃがいも 赤: 牛乳、豚肉 緑: にんじん、玉ねぎ、まいたけ、みかん缶、黄桃缶、りんご缶</p>	<p>23 (木) 小624kcal 中741kcal</p> <p>★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん(おにぎり) ★のり</p> <p>黄: ラーメン、ごはん 赤: 牛乳、豚肉、なると、のり 緑: 長ねぎ、玉ねぎ、人参、ママ、もやし、キャベツ</p>	<p>24 (金) 小664kcal 中758kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もち米コロケ(リース) ★つけもの</p> <p>黄: じゃがいも、あさり、じゃがいも、ハム粉 赤: 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、すりみ 緑: 玉ねぎ、人参、長ねぎ、ごぼう、だいこん、突ちんかく</p>	
<p>27 (月) 小652kcal 中761kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし、生揚げ) ★豚肉と大根の煮物 ★ししゃも甘露煮<1人2尾></p> <p>黄: じゃがいも、さとう、あさり 赤: 牛乳、生揚げ、ししゃも、すりみ 緑: もやし、だいこん、にんじん、ちんかく、しいたけ</p>	<p>28 (火) 小712kcal 中804kcal</p> <p>★バターパン ★牛乳 ★野菜スープ ★豆腐ハンバーグのソースかけ ★マカロニサラダ</p> <p>黄: パン、バター、さとう、マヨネーズ 赤: 牛乳、豆腐、ハンバーグ、ハム、卵 緑: にんじん、長ねぎ、ホールコーン、白菜、きゅうり、みかん缶</p>	<p>29 (水) 小717kcal 中842kcal</p> <p>★ピピン丼 ★牛乳 ★かぼちゃだんご汁</p> <p>黄: じゃがいも、あさり、さとう、でんぷん 赤: 牛乳、豚肉、卵、油揚げ 緑: 人参、もやし、小松菜、かぼちゃ、だいこん、長ねぎ</p>	<p>30 (木) 小660kcal 中733kcal</p> <p>★豚骨ラーメン ★牛乳 ★いりご菜ごはん ★ハスカップゼリー</p> <p>黄: ラーメン、ごはん 赤: 牛乳、豚肉、いりご 緑: 長ねぎ、ママ、にんじん、もやし、しいたけ、ハスカップ</p>	<p>31 (金) 小673kcal 中774kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★根菜ごま汁 ★鮭磯辺揚げ ★白菜の甘酢あえ</p> <p>黄: じゃがいも、さとう、油、じゃがいも、ごま 赤: 牛乳、とり肉、みそ、鮭、青のり 緑: ごぼう、人参、大根、さけ、わかめ、突ちんかく、白菜、長ねぎ</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。

クイズの答え：③