

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	血や骨や肉となり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
-------	---------------------	------	----------------	------	----------



5月5日こどもの日は、端午の節句ともいいます。端午の節句では、昔から「柏もち」や「ちまき」が食べられてきました。今回の給食では、5月1日に「柏もち」がつかます。

なぜ柏なの？ 柏の木は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。また、お参りする時の手の形にも似ていることから、家族が絶えずいつまでも続くようにという願いを込めて、柏の葉が使われるようになったといわれています。

5月のじばさん しょくざい

◇お米：風連有機生産倶楽部
◇作りみそ：カントリーマクラフ
◇しいたけ 豆腐：名寄の上学園
◇豚肉SPF：鈴木ヒットファーム
◇もち米：名寄産まちようち

◇ひまわり油：ひまわり工房
◇もやし：坂本食品
◇大豆製品：とうふの藤井
◇牛肉、ハンバーグ：ニチロ
(地域貢献のため)

5月平均栄養価

たん白質 ①24.7g ②28.7g
脂 肪 ①19.9g ②22.3g
ナトリウム ①2.9g ②3.5g
(塩分相当量)

<p>1 (金) 小718kcal 中814kcal ★わかめごはん ★牛乳 ★すまし汁 (たこボール) ★キャベツの油炒め ★チキンカツ ★柏もち</p> <p>黄:ごはん さとう あら かけわ 赤:牛乳 わかめ たこ ぶり肉 とり肉 みそ 緑:しいたけ 豆腐 ちまき ちまき キャベツ 蓴</p>		<p>7 (木) 小686kcal 中802kcal ★すしごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★五目煮</p> <p>黄:ごはん 醤油 さつまいも 赤:牛乳 とうふ みそ とり肉 ひじき さつまいも 緑:玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ じゃがいも ねぎ かんぴょう 椎茸 しいたけ しらす</p>		<p>8 (金) 小694kcal 中892kcal ★クリームスナップティ ★オレンジジュース ★ポテトの青のりあえ</p> <p>黄:スナップティ、あら、じゃがいも 赤:牛乳、とり肉、青のり 緑:にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ、オレゴン</p>					
		<p>11 (月) 小616kcal 中718kcal ★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★海藻サラダ ★お好み焼風 (たれ)</p> <p>黄:ごはん じゃがいも 赤:牛乳 ぶり肉 油揚げ しめじ えび すりみみそ かけわ 緑:にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり</p>		<p>12 (火) 小674kcal 中848kcal ★米粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★ハムとキャベツのサラダ ★いかリングフライ (ソース) (小2個・中3個)</p> <p>黄:米粉、あら 赤:牛乳、とり肉、ハム、いか、ひじき 緑:にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、しめじ、キャベツ、コーン</p>		<p>13 (水) 小663kcal 中782kcal ★中華丼 ★牛乳 ★キャベツのハンバンジーあえ</p> <p>黄:ごはん さとう あら ちまき ちまき 赤:牛乳 ぶり肉 いか えび とうふまこ、とり肉、わかめ 緑:しいたけ、人参、しいたけ、ほくさい、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり</p>		<p>14 (木) 小634kcal 中756kcal ★山菜うどん ★牛乳 ★五目おこわ ★いちご&みかんクレープ</p> <p>黄:ごはん うどん あら 赤:牛乳、とり肉、なると、油揚げ 緑:にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たまご、たけのこ、みかん、いちご</p>	
<p>18 (月) 小677kcal 中801kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごわかめのスープ ★ひじきのごまネーズあえ ★メンチカツ (ソース)</p> <p>黄:ごはん 油 マネー-ズ さとう ま 赤:牛乳 たまご わかめ とり肉 ひじき ぶり肉 緑:チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ にんじん</p>		<p>19 (火) 小697kcal 中802kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・生揚げ) ★肉じゃが ★さばみそ煮</p> <p>黄:ごはん さとう 油 じゃがいも 赤:牛乳、生揚げ、ぶり肉、みそ、さば 緑:白菜、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、しらす</p>		<p>20 (水) 小856kcal 中999kcal ★ハンバーグカレー ★牛乳 ★フルーツサラダ</p> <p>黄:ごはん じゃがいも あら さとう 赤:牛乳、きゅうり、ぶり肉、粉チーズ、ヨーグルト、生クリーム 緑:人参、玉ねぎ、しめじ、おから缶、洋菜、りんご、玉、黄桃缶</p>		<p>21 (木) 小617kcal 中766kcal ★とんこつラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり ★ハスカップゼリー</p> <p>黄:ごはん ラーメン 赤:牛乳、ぶり肉、なると、のり 緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ、しょうが、ハスカップ</p>		<p>22 (金) 小600kcal 中713kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・わかめ) ★牛肉とごぼうの甘辛煮 ★鮭焼魚-骨こじ注意!</p> <p>黄:ごはん さとう あら ちまき 赤:牛乳、わかめ、ぶり肉、みそ、きゅうり、さけ 緑:もやし、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、しらす、しめじ、しいたけ</p>	
<p>25 (月) 小647kcal 中740kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★白菜とえのきのあえも ★もち米コロッケ</p> <p>黄:ごはん もち米 あら ハン粉 赤:牛乳 ぶり肉 とうふ みそ のり すりみ たけのこ 緑:にんじん 玉ねぎ ほうろくにん 長ねぎ ほうろくにん 長ねぎ ほうろくにん 長ねぎ えび</p>		<p>26 (火) 小622kcal 中748kcal ★バターパン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポテトのチーズ煮 ★ウインナーのたまご巻き ケチャップソースかけ</p> <p>黄:バター、加工 じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳、とり肉、チーズ、たまご、ウインナー 緑:キャベツ、にんじん、パセリ、コーン</p>		<p>27 (水) 小706kcal 中841kcal ★豚丼 ★牛乳 (SPF豚使用) ★もやしとツナのひまわりドレッシングあえ (1名産ひまわり油使用)</p> <p>黄:ごはん 油 ひまわり油 さとう 赤:牛乳、ぶり肉、ツナ 緑:にんじん、玉ねぎ、ほうろくにん、長ねぎ、もやし、きゅうり、しらす</p>		<p>28 (木) 小621kcal 中773kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★ブルーベリーヨーグルト</p> <p>黄:ごはん ラーメン 油 さとう 赤:牛乳、ぶり肉、しらす、ヨーグルト 緑:玉ねぎ、ほくさい、もやし、にんじん、長ねぎ、あら</p>		<p>29 (金) 小647kcal 中745kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★中華風サラダ ★豆腐ハンバーグ</p> <p>黄:ごはん じゃがいも 醤油 醤油 醤油 赤:牛乳、ぶり肉、とり肉、みそ、ハム、たまご、豆腐 緑:しいたけ、蓴、ゆめしらす、ほくさい、きゅうり、椎茸、玉ねぎ、キャベツ</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。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。