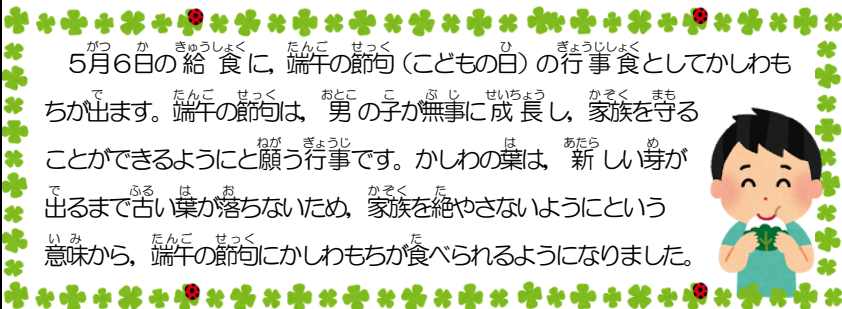
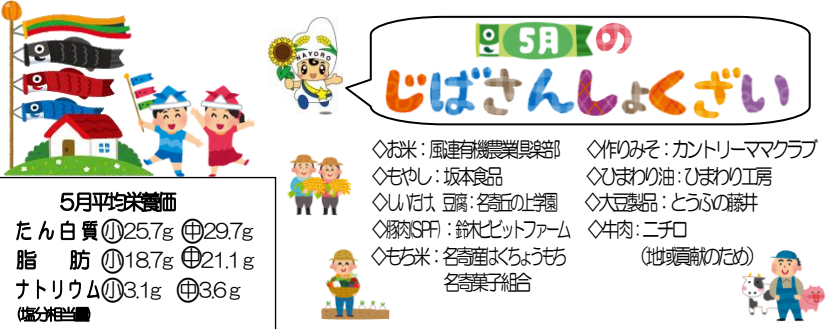


5月分献立表

色の仲間	赤の仲間	緑の仲間	体の調子を整える	
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			
2 (月) 小624kcal 中725kcal	3 (火) 憲法記念日	4 (水) みどりの日	5 (木) こどもの日	6 (金) 小585kcal 中702kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(すりみ・しいけ・ねぎ) ★大根のみそ煮 ★たまご焼き	 <p>5月6日の給食に、端午の節句(こどもの日)の行事食としてかしわもちが出来ます。端午の節句は、男の子が無事に成長し、家族を守る事ができるようにと願う行事です。かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため、家族を絶やさないようにという意味から、端午の節句にかしわもちが食べられるようになりました。</p>			★とりめん ★牛乳 ★キャベツの油炒め ★かしわもち
黄:ごはん あすら さとう 赤:牛乳 みそ すりみ たまご 緑:しいけ長ねぎ だいこん ちんじん しめじ しんじゆ	9 (月) 小683kcal 中790kcal	10 (火) 小542kcal 中638kcal	11 (水) 小680kcal 中798kcal	12 (木) 小629kcal 中728kcal
★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★ひじきのごまネースあえ ★子あししゃも(1人2尾)	★米粉パン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★もやしとコーンのサラダ ★いわリングフライ(小2巻・中3巻)	★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★フルーツのゼリーあえ	★山菜うどん ★牛乳 ★五目おこわ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・油揚げ) ★肉じゃが(SPF原使用) ★お好み焼き風(たれ)
黄:ごはん さとう マヨネース ごま じゃがいも さつま油 赤:牛乳 ぶり肉、とうろみ、みそ、とうろみ、ひじき、しゃも 緑:ちんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごま しょうが キャベツ	黄:米粉 マカオ あすら パン粉 赤:牛乳 ウィナー、いわ 緑:玉ねぎ ちんじん もやし コーン	黄:ごはん あすら ごま油 さとう てんしゆ 赤:牛乳、ぶり肉 緑:ちんじん キャベツ ビーマス 長ねぎ りんご、みかん、はち	黄:うどん ちち米 あすら 赤:とり肉、なるこ、油揚げ 緑:しいけ、ちんじん、長ねぎ、ごま、さき、たけのこ	黄:ごはん 油 さとう じゃがいも 赤:牛乳、みそ、油揚げ、ぶり肉、ひじき、すりみ、いわ、えび 緑:ちんじん、ちんじん、玉ねぎ、しいけ
16 (月) 小663kcal 中755kcal	17 (火) 小672kcal 中773kcal	18 (水) 小756kcal 中886kcal	19 (木) 小687kcal 中846kcal	20 (金) 小607kcal 中713kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・わかめ) ★きんぴらごぼう ★もち米コロッケ	★ごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★豚キムチ炒め ★さんまの生姜煮	★ビーフカレー ★牛乳 ★もやしと海藻のサラダ	★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★ヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★みそわんたんスープ ★白菜のなめ草あえ ★ハンバーグおろしソースかけ
黄:ごはん さとう あすら ちち米 パン粉 赤:牛乳、わかめ、みそ、ぶり肉、すりみ、たけのこ 緑:キャベツ、ちんじん、ごま、しいけ	黄:ごはん ごま油 ごま 赤:牛乳、ぶり肉、たまご、さんま 緑:玉ねぎ、はくさい、ちんじん、ちんじん、キャベツ、もやし、コーン、パセリ	黄:ごはん あすら、じゃがいも 赤:牛乳、牛肉、たまご、チーズ、海苔 緑:ちんじん、玉ねぎ、きゅうり、もやし	黄:ラーメン、あすら、ごはん 赤:牛乳、ぶり肉、なるこ、わかめ、ヨーグルト 緑:玉ねぎ、長ねぎ、ちんじん、白菜	黄:ごはん わんたん 赤:牛乳、ぶり肉、みそ、すり肉、のり 緑:玉ねぎ、チンゲン菜、ほうろひ草、はくさい、えび、たけのこ、ちんじん
23 (月) 小688kcal 中794kcal	24 (火) 小698kcal 中823kcal	25 (水) 小653kcal 中777kcal	26 (木) 小652kcal 中865kcal	27 (金) 小651kcal 中779kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(舞茸・チンゲン菜) ★山菜の油炒め ★チキンみそカツ	★バターパン ★牛乳 ★春野菜シチュー ★野菜のみまわりソテー ★ウィナーのチャップソースかけ	★中華丼 ★牛乳 ★キャベツのごま酢あえ	★とんこつラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★ハスカップゼリー	★ごはん ★牛乳 ★いもだんご汁 ★小松菜と油揚げの炒めもの ★いわしのオレンジ煮
黄:ごはん あすら さとう パン粉 赤:牛乳、さつまあげ、生かす、ぶり肉、とうろみ、みそ 緑:まいたけ、チンゲン菜、長ねぎ、さき、たけのこ、ちんじん、ごま	黄:バター、パン、あすら、さとう、じゃがいも、ひまわり油 赤:牛乳、とり肉、ウィナー 緑:ちんじん、玉ねぎ、あすら、キャベツ、もやし、コーン、しいけ	黄:ごはん あすら さとう てんしゆ ごま 赤:牛乳、ぶり肉、いわ、えび、わかめ、うすら、たまご 緑:しいけ、たけのこ、ちんじん、はくさい、玉ねぎ、キャベツ	黄:ラーメン、あすら、ごはん、ごま油 赤:牛乳、ぶり肉、なるこ、しらす 緑:玉ねぎ、長ねぎ、ちんじん、白菜、チンゲン菜、青菜、ハスカップ	黄:ごはん あすら さとう ごま じゃがいも 赤:牛乳、みそ、ぶり肉、あすら、いわ、しいけ 緑:たけのこ、長ねぎ、キャベツ、ごま、ちんじん、オレンジ
30 (月) 小675kcal 中775kcal	31 (火) 小649kcal 中769kcal	 <p>5月平均栄養価 たん白質 ①25.7g ②29.7g 脂肪 ①18.7g ②21.1g ナトリウム ①3.1g ②3.6g</p> <p>5月のじばさんしよくざい ◇お米: 風連有機農産物部 ◇もやし: 坂本食品 ◇しいけ、豆腐: 名寄の上野 ◇豚肉SPF: 鈴木ビッドファーム ◇ちち米: 名寄まよちち(地域貢献のため) 名寄菓子組合 ◇作りみそ: カントリーマクラフ ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇大豆製品: とうろの藤井 ◇牛肉: ニチロ</p>		
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★生揚げと野菜のカレー煮 ★きんぴら肉団子(1人2個)	★ごはん ★牛乳 ★貝だくさんみそ汁 ★いもじゃこ煮 ★鮭焼き魚 ←骨に注意!			
黄:ごはん さとう てんしゆ ごま 赤:牛乳、みそ、ぶり肉、とうろみ 緑:はくさい、いわ、玉ねぎ、ちんじん、ビーマス、もやし、ごま	黄:ごはん あすら さとう じゃがいも ごま 赤:牛乳、とうろみ、みそ、すりみ、たまご 緑:だいこん、長ねぎ、ちんじん、玉ねぎ、しいけ			

※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。