

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		赤色の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間 体の調子を整える	
1 (月) 小581kcal 中675kcal		2 (火) 小678kcal 中769kcal		3 (水) 憲法記念日	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・かぼちゃ・だんご) ★白菜のおかかあえ ★豆腐ハンバーグ		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (しめじ・小松菜) ★炒り鶏 骨ごと食わせ ★さんまのみそ煮 ★かしわもち		5月5日、こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに關係する女の人のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかかしわもちを食べたりします。	
黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 みそ かぼちゃ 大根 緑:大根 かぼちゃ 白菜 長ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ		黄:ごはん さとう 油 かしわもち 赤:牛乳 大根 生卵 えびまみ 小豆 緑:しめじ 小松菜 長ねぎ にんじん こんにゃく、ごぼう クリンビー		給食では、5月2日にかしわもちが出ます！ 5月平均栄養価 たん白質⑩25.7g ⑪29.5g 脂肪⑩18.8g ⑪20.8g ナトリウム⑩3.0g ⑪3.5g (塩分相当)	
8 (月) 小617kcal 中712kcal		9 (火) 小558kcal 中666kcal		10 (水) 小809kcal 中957kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★白菜とかんもの煮ひたし ★いわしの梅煮 ←骨ごと食わせ		★米粉パン ★牛乳 ★春キャベツのスープ ★ジャーマンポテト ★ほたてグラタン ★いちごジャム		★チキンカツカレー ★牛乳 ★福神漬	
黄:ごはん わたん あら さとう 油 赤:牛乳 じゃがいも みそ かんも いわし 緑:玉ねぎ もやし 白菜 にんじん うめ		黄:米粉パン じゃがいも あら さとう マカロ、バター 赤:牛乳 ウインナー、ほたて、チーズ 緑:玉ねぎ キャベツ にんじん まいたけ パセリ、いちご		黄:ごはん あら さとう じゃがいも 米粉 赤:牛乳 じゃがいも ちかチーズ とり肉 緑:にんじん しめじ 玉ねぎ 大根 ずし	
15 (月) 小659kcal 中782kcal		16 (火) 小643kcal 中729kcal		17 (水) 小648kcal 中768kcal	
★ごはん ★牛乳 ★酸辣湯 ★ごぼうサラダ ★ハンバーグのおろしソースかけ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ★キャベツの棒々鶏サラダ ★いなご醤油フライ ←骨に注意!		★中華丼 ★牛乳 ★もやしのごまあえ	
黄:ごはん 油 ごぼう じゃがいも マヨネーズ 赤:牛乳 豚肉 とうふ たまご ちくわ とり肉 緑:チンゲン菜 いんげん ほうろこ ごぼう キャベツ にんじん 大根		黄:ごはん ごま 米粉 油 赤:牛乳 油揚げ みそ じゃがいも わかめ いなご 緑:玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん		黄:ごはん あら じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 豚肉 じゃがいも えび とうふ たまご 緑:いんげん ほうろこ にんじん 白菜 玉ねぎ ちくわ きゅうり	
22 (月) 小637kcal 中732kcal		23 (火) 小744kcal 中839kcal		24 (水) 小766kcal 中900kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (たまご・豆腐・ねぎ) ★豚キムチ炒め ★肉しゅうまい (1人2個)		★バターパン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★野菜のひまわりソース ←各家庭の活用 ★ベーコンチーズオムレツ		★ハヤシライス ★牛乳 ★キャベツのイタリアンサラダ	
黄:ごはん ごま ごま油 小麦粉 赤:牛乳 とうふ みそ 豚肉 緑:たまご ねぎ 長ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし		黄:バターパン、油 ひまわり油 赤:牛乳 豚肉 たまご チーズ ベーコン 緑:玉ねぎ かぼちゃ にんじん キャベツ コーン いんげん		黄:ごはん あら さとう じゃがいも 赤:牛乳 じゃがいも 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	
29 (月) 小668kcal 中762kcal		30 (火) 小660kcal 中764kcal		31 (水) 小650kcal 中761kcal	
★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★もやしとかかめの甘酢あえ ★もち米コロック		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・油揚げ) ★牛肉のオスターソース炒め ★手持ちしゃもんの甘露煮 (1人2個) ←骨ごと食わせ		★アスパラ入りピピン汁 ★牛乳 ★わかめスープ	
黄:ごはん 油 じゃがいも 米粉 さとう もち米 赤:牛乳 じゃがいも とうふ みそ わかめ かつお ぶり 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう こんにゃく もやし		黄:ごはん 油 さとう ごま油 じゃがいも 赤:牛乳 油揚げ みそ 牛肉 じゃがいも 緑:白菜 ほうろこ にんじん 玉ねぎ ピーマン		黄:ごはん 油 さとう ごま油 赤:牛乳 じゃがいも たまご わかめ 緑:にんじん もやし アスパラ 玉ねぎ 長ねぎ	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>5月 の名寄産食材</p> <p>ごぼう じゃがいも とうふ 豆腐 大豆 とうもろこし さくらんぼ 梨 桃 ぶどう ぶどう皮 ぶどうの種 みかん かんきつ類 柿 梨 ぶどう ぶどう皮 ぶどうの種</p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米: 風連有機農業見習部 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム ◇いんげん、豆腐: 名寄丘の学園 ◇もち米: 名寄産まぐちようち ◇かしわもち: 名寄菓子組合 ◇作りみそ: カントリーマアクラブ ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇すりみ製品: えびす食品 ◇牛肉: 二子口 (地産物のため) ◇めん: 東洋麺業 豊成製麺 米野製麺 </div> </div>					