

# 5月分献立表

黄色の中間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の中間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の中間	体の調子を整える
-------	---------------------	-------	----------------	-------	----------

吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になりました。今月からさらに名寄産の旬の野菜が給食に使われます。生産者の方が育ててくださった食材に感謝していただきます。

**5月 名寄産食材**

菜パン 豆腐 ひまわり油 作りみそ  
油揚げ もやし コーン しんじけ  
グリーンアスパラガス

**5月平均栄養価**

たん白質 ①250g ②30.1g  
脂 肪 ①192g ②212g  
ナトリウム ①28g ②34g



<b>6 (木)</b>	<b>7 (金)</b>
小645kcal 中768kcal	小593kcal 中756kcal
★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★みそ汁 (キャベツ・わかめ)	★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★中華風サラダ ★いかリングフライ小2c・中3c
黄: ごはん さとう あびら	黄: だし 卵 さとう 醤油 かつお
赤: 牛乳 とり肉 さつまいも みそ 大豆 ひきき わかめ	赤: 牛乳 豚肉 豆腐 ハム みそ いか 卵
緑: キャベツ にんじん じゃがいも しんじけ こんにゃく	緑: しんじけ にら 白菜 にんじん しめじ きゅうり

<b>10 (月)</b>	<b>11 (火)</b>	<b>12 (水)</b>	<b>13 (木)</b>	<b>14 (金)</b>
小615kcal 中730kcal	小641kcal 中834kcal	小666kcal 中781kcal	小563kcal 中673kcal	小586kcal 中720kcal
★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・長ねぎ) ★高野豆腐のみそ煮 ★さんまおかか煮	★米粉パン ★牛乳 ★さつまいもシチュー ★キャベツのソテー ★ハンバーグのケチャップソースかけ	★豚丼 ★牛乳 ★白菜のごまあえ	★山菜うどん★牛乳 ★白花豆コロッケ ★いちごヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・あじのけ) ★牛肉のソース炒め ★鯖塩焼き
黄: ごはん あびら さとう	黄: 米粉 あびら さとう じゃがいも	黄: ごはん あびら さとう ごま だし	黄: うどん あびら さとう 白粉	黄: ごはん だし かつお
赤: 牛乳 みそ はんぺん 高野豆腐 さつま揚げ	赤: 牛乳 とり肉 豚肉	赤: 牛乳 豚肉	赤: 牛乳 とり肉 はんぺん 白豆 ヨーグルト	赤: 牛乳 牛肉 鯖 みそ
緑: しんじけ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく しんじけ	緑: 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ コーン	緑: にんじん 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ 白菜 きゅうり	緑: しんじけ にんじん 長ねぎ 豆腐 じゃがいも じゃがいも じゃがいも	緑: キャベツ あじのけ 玉ねぎ にんじん しんじけ

<b>17 (月)</b>	<b>18 (火)</b>	<b>19 (水)</b>	<b>20 (木)</b>	<b>21 (金)</b>
小634kcal 中761kcal	小638kcal 中739kcal	小817kcal 中962kcal	小581kcal 中685kcal	小553kcal 中676kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・油揚げ) ★ひじきのごまネーズあえ ★さばの生姜煮	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(たまご・玉ねぎ) ★もやしとハムの炒め物 ★春まき	★ビーフカレー ★牛乳 ★キャベツときゅうりのサウザンドレッシングあえ	★汁なし担々麺 ★牛乳 ★わかめのスープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★肉じゃが ★ほっけ塩焼き
黄: ごはん あびら さとう ごま マヨネーズ	黄: だし 豆腐 さとう だし 醤油 かつお	黄: ごはん あびら さとう しめじ	黄: ラーメン だし 醤油 白粉 さとう	黄: ごはん あびら さとう しめじ
赤: 牛乳 鶏肉 ひきき 湯揚げ みそ	赤: 牛乳 みそ 卵 ハム 豚肉	赤: 牛乳 牛肉 チーズ	赤: 牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	赤: 牛乳 豚肉 ほっけ みそ ひきき
緑: 大根 キャベツ にんじん	緑: 玉ねぎ もやし にんじん キャベツ しんじけ	緑: にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜	緑: 白菜 しめじ にんじん しんじけ 玉ねぎ

<b>24 (月)</b>	<b>25 (火)</b>	<b>26 (水)</b>	<b>27 (木)</b>	<b>28 (金)</b>
小620kcal 中740kcal	小599kcal 中669kcal	小639kcal 中746kcal	小637kcal 中760kcal	小612kcal 中734kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・長ねぎ) ★切り干し大根の中華炒め ★玉ねぎコロッケ	★黒砂糖パン ★牛乳 ★野菜スープ ★ジャーマンポテト ★チキンのチーズ焼き	★親子丼 ★牛乳 ★アスパラともやしのおかかあえ	★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・生揚げ) ★五目きんぴら ★焼さんま
黄: だし 豆腐 さとう 醤油 かつお	黄: 黒砂糖 油 さとう しめじ 白粉	黄: ごはん あびら さとう	黄: ラーメン ごはん あびら ごま	黄: ごはん あびら さとう
赤: 牛乳 みそ わかめ 豆腐 とり肉 かつお	赤: 牛乳 ウインナー 鶏肉 チーズ	赤: 牛乳 鶏肉 卵 かつお はんぺん	赤: 牛乳 豚肉 はんぺん みそ かつお	赤: 牛乳 豚肉 みそ ひきき 生揚げ さつま揚げ
緑: 長ねぎ 切り干し大根 にんじん にら 玉ねぎ	緑: にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ 赤ピーマン	緑: 玉ねぎ にんじん しんじけ じゃがいも もやし アスパラガス	緑: 白菜 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし 青菜	緑: 大根 にんじん じゃがいも しんじけ しめじ

**31 (月)**

小589kcal 中702kcal

ごはん ★牛乳  
★根菜ごま汁  
★豚肉と野菜の炒め物  
★子持ちししやも甘露煮

黄: ごはん さとう ごま ひまわり油  
赤: 牛乳 豚肉 湯揚げ しめじ  
緑: じゃがいも しんじけ 長ねぎ 大根 キャベツ コーン しんじけ 玉ねぎ

～旬の食材 グリーンアスパラガス～

アスパラガスは5月下旬から6月中旬に旬をむかえる野菜です。北海道ではグリーン、ホワイト、紫の3色のアスパラが栽培されています。アスパラガスは体の疲れをとり、スタミナをつける「アスパラギン酸」という成分が豊富に含まれています。ドイツでは『春の宝石』と呼ばれ、疲労回復の野菜として食べられています。給食では26日(水)あえものになります。名寄産のアスパラガスを味わって食べてください。

