

5月分献立表

黄色の仲間 おもに熱や力となり、体を動かすもとなる **赤色の仲間** おもに血や骨や肉になり、体をつくる **緑色の仲間** おもに体の調子を整える

5月 名寄産食材



旬の食材 アスパラガス

アスパラガスには、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。名寄市のアスパラガスの旬は、5月下旬から6月中旬です。給食では、21日(木)に「アスパラビビンバ」で提供します。名寄産のアスパラガスを味わって食べてくださいね!

☆マークは
新メニューです。



5月平均栄養価

たん白質 @227g @262g
脂 肪 @186g @202g
ナトリウム @25g @3.0g
(※数値は概算)

1 (金)

小662kcal 中777kcal

- ★ごはん ★牛乳
- ★チャップスイ 骨に注意
- ★鮭のみそマヨ焼き
- ★柏餅

黄:ごはんとろ 塩 味噌 マヨネーズ 植物油
赤:牛乳 ぶり肉 がまほ 鮭 小豆 みそ
緑:たけのこ 椎茸 もやし にんじん 長ねぎ

4 (月) みどりの日 	5 (火) こどもの日 	6 (水) 振替休日 	7 (木) 小538kcal 中642kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・たまき茸) ★すき焼き風煮 ★厚焼き玉子 黄:ごはんとろ 油 さとう 赤:牛乳、ぶり肉、厚揚げ、みそ、卵 緑:大根、たまき茸、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、白菜	8 (金) 小502kcal 中634kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・高野豆腐) ★ごぼうの甘辛煮 ★星のハンバーグ 黄:ごはんとろ 油 さとう 赤:牛乳、高野豆腐、さつま揚げ、ぶり肉、とろ、みそ 緑:もやし、にんじん、ごぼう、にんじん、しんじゆ、玉ねぎ
11 (月) 小519kcal 中665kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・舞茸) ★大根のそぼろ煮 ★焼き唐揚げ (小2こ・中3こ) 黄:ごはんとろ 油 さとう 小麦粉 小麦粉 赤:牛乳、ぶり肉、とり肉、みそ 緑:白菜、舞茸、大根、にんじん、ごぼう	12 (火) 小501kcal 中643kcal ★バターパン ★牛乳 ★野菜スープ ★ひじきのアチャップ炒め ★オムレツ 黄:バターパン、マカロニ、さとう、油 赤:牛乳、ひじき、ぶり肉、卵 緑:にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ	13 (水) 小681kcal 中796kcal ★ミートボールカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシングサラダ 黄:ごはんとろ じゃがいも 油 赤:牛乳、とり肉 緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	14 (木) 小656kcal 中733kcal ★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ★春巻き 黄:ラーメン、油、春雨、小麦粉 赤:牛乳、ぶり肉 緑:玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、もやし、キャベツ	15 (金) 小554kcal 中662kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (豆腐・わかめ) ★鶏肉とさつまいもの煮物 ★いわしのみそ煮 <small>骨に注意</small> 黄:ごはんとろ さつまいも さとう 油 赤:牛乳、豆腐、わかめ、とろ、いわし、みそ 緑:椎茸、玉ねぎ、にんじん、しんじゆ、ごぼう
18 (月) 小506kcal 中604kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (油揚げ・チンゲン菜) ★おかかあえ ☆和風 きんぴら包み焼き 黄:ごはんとろ さとう 赤:牛乳、油揚げ、とろ、わかめ、かたろ、豆腐 緑:チンゲン菜、白菜、にんじん、ごぼう、玉ねぎ	19 (火) 小635kcal 中751kcal ★コッパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★コールスローサラダ ★ハムカツ 黄:コッパン、油、じゃがいも、小麦粉 赤:牛乳、とり肉、ハム 緑:玉ねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、コーン	20 (水) 小556kcal 中660kcal ★ごはん ★牛乳 ★おでん ★さばの生姜煮 <small>骨に注意</small> ★味付けのり 黄:ごはんとろ 赤:牛乳、ぶり肉、かつお、とろ、さば、のり 緑:大根、にんじん、ごぼう、にんじん、生姜	21 (木) 小598kcal 中698kcal ★アスパラビビンバ ★牛乳 ★わかめスープ  黄:ごはんとろ さとう 油 ごま油 ごま 赤:牛乳、ぶり肉、卵、わかめ 緑:にんじん、もやし、アスパラガス、長ねぎ	22 (金) 小502kcal 中640kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・えのき) ★ぶりさとごぼうの油炒め ★たれ付き肉団子 (小2こ・中3こ) 黄:ごはんとろ さとう 油 赤:牛乳、さつまいも、とろ、肉、みそ 緑:キャベツ、えのき、にんじん、ごぼう、ぶり
25 (月) 小537kcal 中643kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・卵) ★鶏じゃが煮 <small>骨に注意</small> ★いわしのみぞれ煮 黄:ごはんとろ 油 さとう じゃがいも 赤:牛乳、とり肉、卵、いわし、みそ 緑:小松菜、にんじん、玉ねぎ、大根	26 (火) 小501kcal 中577kcal ☆ごまパン ★牛乳 ★トマトと豆のスープ ★ソナの洋風炒め ★チーズハンバーグ 黄:ごまパン、ひまわり油 赤:牛乳、ウナギ、短冊、とろ、チーズ 緑:玉ねぎ、トマト、パセリ、もやし、にんじん、しんじゆ	27 (水) 小587kcal 中687kcal ★豚丼 ★牛乳 ★ゆかりあえ 黄:ごはんとろ 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳、ぶり肉 緑:にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、しそ	28 (木) 小620kcal 中663kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★じゃがいもコロッケ 黄:うどん、じゃがいも、小麦粉、油 赤:牛乳、とり肉、油揚げ 緑:にんじん、小松菜、長ねぎ、椎茸、コーン、グリーンピース、玉ねぎ	29 (金) 小507kcal 中597kcal ★ごはん ★牛乳 ★オイスタースープ ★ナムル ★焼きぎょうざ (1人2こ) 黄:ごはんとろ 小麦粉 醤油 小麦粉 赤:牛乳、ぶり肉、とり肉 緑:チンゲン菜、にんじん、長ねぎ、椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、にら

※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。

※給食費は忘れずご期日までに納めましょう。