

たのしいきゅうしょく5月



令和4年5月の献立



美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金	
2 ごはん 厚揚げの味噌汁 さばの生姜煮 すき焼き風煮	3  憲法記念日	4  みどりの日	5  こどもの日	6 ひき肉カレー オムレツ (小1・中2) 子どもの日デザート	
9 中華丼 水餃子スープ アセロラゼリー	10 菜飯ごはん キャベツの味噌汁 鶏とごぼうのピリ辛炒め ソファール(プレーン味)	11 ごはん 芋とワカメの味噌汁 さばの味噌煮 ラワンぶきと 大根の煮物	12 ごはん なめこの味噌汁 野菜コロッケ/ソース たけのこの炒め物	13 背割コッパパン 野菜スープ ウインナー ひき肉のカレー炒め	
16 ごはん どさんこ汁 照焼チキン 野菜のごま酢あえ	17 山菜入り五目うどん 肉団子(2個) ミルクゼリーの フルーツあえ	18 ごはん いも団子汁 いわしの梅煮 キャベツとコーンの サラダ	19 チキンカレー ヒレカツ(小1・中2) たまごサラダ <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-top: 10px;">JAびほろ様から頂く予定のアスパラを提供します。</div>	20 ごはん 中華スープ 焼き春巻き 麻婆豆腐	
23 ごはん ミネストローネ ハンバーグ/マイティソース ツナサラダ	24 ナポリタン 若鶏の炭火焼き ミニ今川焼	25 ごはん/木耳のり もやしの味噌汁 厚焼き玉子 筑前煮	26 ごはん/大根の味噌汁 白身魚フライ/ソース 美幌産アスパラソテー	27 ソフトフランスパン クリームシチュー ベーコンエッグ(2個) /ケチャップ ジャーマンポテト	
30 ごはん 白菜の味噌汁 甘酢だれチキン(2個) 豚ひき肉と こんにゃくの煮物	31 味噌味噌ラーメン ショーロンポー(2個) 餃子のタレ ミルク(コーヒー味) ワカメおにぎり	 朝ごはんをしっかりと食べよう!			えいようか へいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 686 / 827 たんぱく質 (g) 29.0 / 34.2 脂質 (g) 27.2 / 32.2 食塩相当量 (g) 1.57 / 2.07 しょうがっこう / ちゅうがっこう 小学校 / 中学校

新型コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。

小学校からのお知らせをご確認ください。牛乳は毎日つきます。給食費の納入期限は、26日です。

17日・31日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。

元気にスタート!



はやね はやお あさ
「早寝・早起き・朝ごはん」を
こころ げんき ちち
心がけ、元気に1日を
スタートさせましょう!!

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!



はやね はやお
早寝・早起き
を心がける



あさ ひる ゆう
朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べる



にっちゅう
日中は
元気に
体を動かす

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
2	牛乳、厚揚げ、さば 豚肉、焼き豆腐	米、水あめ、砂糖 しらたき	大根、人参、キャベツ、長ねぎ 玉ねぎ、白菜、生姜	だし、味噌、醤油 本みりん	小 710 中 835
6	牛乳、豚肉、卵	米、子どもの日デザート	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト 生姜、にんにく、ブルー	ケチャップ、ソース、カレールウ がらスープ、デミグラスソース	小 759 中 888
9	牛乳、豚肉、鶏肉 うすらの卵	米、小麦、油、砂糖、澱粉 ごま油、アセロラゼリー	キャベツ、長ねぎ、生姜、人参、もやし チンゲン菜、白菜、玉ねぎ、木耳	本みりん、醤油、沖縄の塩 シャンタン、がらスープ、コンソメ	小 669 中 796
10	牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉 ソフール	米、油、砂糖	キャベツ、人参、長ねぎ、ごぼう、小松菜 青菜	味噌、だし、醤油、酒 豆板醤	小 688 中 785
11	牛乳、ワカメ、油揚げ さば、竹輪	米、芋、砂糖	人参、ラワンぶき、大根、生姜	だし、味噌、醤油、酒 本みりん	小 663 中 775
12	牛乳、豆腐、豚肉、昆布	米、芋、パン粉、小麦 砂糖、澱粉	なめこ、人参、長ねぎ、玉ねぎ、コーン いんげん、たけのこ、生姜、グリーンピース	味噌、だし、酒、醤油 本みりん	小 647 中 820
13	牛乳、ベーコン、高野豆腐 豚肉、ウインナー	パン、小麦、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン トマト	コンソメ、沖縄の塩 ソース、カレーフレーク	小 708 中 847
16	牛乳、鶏肉	米、芋、無塩バター 砂糖、ごま油、ごま	人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、生姜 もやし、きゅうり	味噌、本みりん、だし 酢、醤油	小 657 中 813
17	牛乳、鶏肉、豚肉	うどん、小麦、パン粉 澱粉、砂糖、みかんゼリー	山菜、白菜、人参、長ねぎ、しいたけ 大根、玉ねぎ、生姜、パイン	だし、本みりん、醤油 そばつゆ、ケチャップ	小 714 中 815
18	牛乳、豚肉、鶏肉、いわし	米、芋、澱粉、砂糖	人参、長ねぎ、ごぼう、まいたけ、梅 きゅうり、キャベツ、コーン	醤油、本みりん、だし 沖縄の塩、酢、ドレッシング	小 661 中 770
19	牛乳、生クリーム、鶏肉 豚肉、卵	米、芋、はちみつ、パン粉	人参、玉ねぎ、ブルー	カレールウ、胡椒 ドレッシング、塩	小 798 中 961
20	牛乳、豚肉、豆腐	米、小麦、春雨、ごま油 砂糖、澱粉	人参、チンゲン菜、長ねぎ、もやし キャベツ、玉ねぎ、にんにく、生姜	シャンタン、がらスープ、コンソメ、豆板醤 醤油、甜面醤、オイスター、本みりん	小 594 中 780
23	牛乳、ウインナー、鶏肉 豚肉、まぐろ	米、芋、オリーブ油 砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく トマト、生姜、白菜、きゅうり	がらスープ、コンソメ、ソース 沖縄の塩、胡椒	小 661 中 837
24	牛乳、豚肉、鶏肉	スパゲティ、小麦、砂糖 オリーブ油、油、水あめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ トマト	ケチャップ、ソース、胡椒 沖縄の塩	小 750 中 828
25	牛乳、のり、油揚げ 卵、鶏肉	米、つきこんにゃく、砂糖	木耳、人参、長ねぎ、もやし、えのきたけ しいたけ、ごぼう、たけのこ	味噌、だし、醤油、酒 本みりん	小 659 中 772
26	牛乳、油揚げ、ホキ、ハム	米、油、パン粉、小麦 澱粉	長ねぎ、人参、大根、美幌産アスパラ コーン、玉ねぎ	味噌、だし、ソース 沖縄の塩、胡椒	小 633 中 809
27	牛乳、鶏肉、ベーコン 卵	パン、小麦、芋、無塩バター	玉ねぎ、人参、白菜、パセリ、にんにく	クリームポタージュ、ベシャメルソース コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ	小 729 中 854
30	牛乳、豆腐、油揚げ 鶏肉、豚肉	米、砂糖、澱粉、油、ごま油 つきこんにゃく	白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ ピーマン	味噌、だし、酢、醤油 本みりん、酒	小 617 中 803
31	牛乳、㊦ワカメ、豚肉 なると巻	㊦米、ラーメン、小麦 春雨、ミルメーク	白菜、長ねぎ、もやし、人参、玉ねぎ キャベツ、たけのこ、生姜、しいたけ	がらスープ、沖縄の塩、オイスターソース ラーメンのタレ、餃子のタレ	小 731 中 935

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 緑の食品は体の調子を整えます



がしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を入れて蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



～ 5月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも メン（小麦粉） アスパラ	精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、豚肉、鶏肉 チンゲン菜、しいたけ、もやし、玉ねぎ、ごぼう ラワンぶき	きゅうり、小松菜、生姜 キャベツ、長ねぎ、大根 白菜、人参、ピーマン



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願い致します。