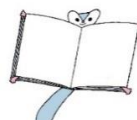


# たのしいきゅうしょく5月



びほろちょうとしよかん  
美幌町図書館  
こうしき  
公式キャラクター  
トモビーです!

令和5年5月の献立



美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん いもだんごじる 芋団子汁 さばの生姜煮 さばの生姜煮 豚ひき肉とこんにゃくの煮物	2 わふう 和風スパゲティ ミニチキン醤油味(2個) サウザンサラダ かしわもち ミニ柏餅(こしあん)	3  憲法記念日	4  みどりの日	5  こどもの日
8 ひき肉カレー ふくじんづ 福神漬け アセロラゼリー	9 ごもくしお 五目塩ラーメン たこdeたこ焼き あ 合わせるみかんゼリー (温州みかんゼリー・パイン ・甘夏みかんゼリー)	10 ちゅうかどん 中華丼 ちゅうか 中華スープ ショーロンポー(2個) ぎょうざ /餃子のタレ	11 ごはん あつあ 厚揚げの味噌汁 しろみ さかな 白身魚フライ/バックソース いた たけのこの炒め物	12 バーガーパン クリームシチュー ハンバーグパティ やさい 野菜のケチャップ炒め
15 なめし 菜飯ごはん とうふ あぶらあげ 豆腐と油揚げの味噌汁 わかどり 若鶏のごま照り焼き だいこん 大根のそぼろ煮	16 さんさい 山菜うどん わかどり すみびや 若鶏の炭火焼き かにくい 果肉入りみかんゼリー	17 ごはん ぶたじる 豚汁 さばの塩焼き さばの塩焼き やさい すじょうゆ 野菜の酢醤油あえ	18 ごはん チンゲン菜のスープ はるま 春巻き まーぼーはるさめ 麻婆春雨	19 ココアパン やさい 野菜スープ からあげ 唐揚げ ジャーマンポテト
22 ごはん ほうれん草の味噌汁 いわたしの甘露煮 らわんぷき らわんぷきと大根の煮物	23 ナポリタン チキンとチーズのオープン焼き ポテトサラダ	24 ごはん だいこん みそじる 大根の味噌汁 てりやき 照焼チキン にく 肉じゃが	25 カレーライス チキンカツ ふくじんづ 福神漬け	26 ソフトフランスパン /いちごジャム ごもく 五目スープ ハンバーグ/マイティソース キャベツとコーンのサラダ
29 ごはん わふうしらたま煮 和風白玉汁 いわしのみぞれ煮 ツナサラダ	30 みそ 味噌ラーメン や 焼き餃子(2個) ぎょうざ /餃子のタレ ちゅうか 中華サラダ	31 ごはん キャベツの味噌汁 わぎゅう また 和牛と北あかりのコロッケ だいず 大豆とごぼうの煮物	えいようか へいきんち 栄養価平均値 しょうがっこう ちゅうがっこう 小学校 / 中学校 エネルギー (kcal) 691 / 820 たんぱく質 (g) 29.2 / 34.0 脂質 (g) 27.8 / 32.9 食塩相当量 (g) 1.76 / 2.27	

かんせんしょうなどじょうきょう がっこうぎょうじ へんこう ばあい きゅうしょくいきょうびこんでないようか  
 感染症等の状況により学校行事が変更となる場合があるため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。  
 がっこう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。  
 9日・16日・30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。



このQRコードは、  
たのしいきゅうしょく  
のカラー版は左の  
QRコードからご覧  
いただけます。

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子



五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

	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
1	牛乳、さば、豚肉	米、芋もち、でんぷん、ごま油 つきこんにゃく、ビート含蜜糖	人参、長ねぎ、ほうれん草、舞茸、生姜 えのき茸、人参、ピーマン	醤油、みりん、だし、沖縄の塩 砂糖、酒	小 659 中 808
2	牛乳、鶏肉、ハム	スパゲティ、小麦、オリーブオイル でんぷん、砂糖、柏餅	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ もやし、きゅうり	塩たれ、コンソメ、醤油 ドレッシング	小 694 中 812
8	牛乳、豚ひき肉	米、アセロラゼリー	玉ねぎ、人参、トマト、生姜、にんにく 福神漬け、ブルー、パセリ	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 767 中 902
9	牛乳、豚肉、うずらの卵、 なると巻、タコ	ラーメン、小麦、みかんゼリー 揚げ玉、甘夏みかんゼリー	白菜、長ねぎ、人参、もやし、きくらげ、 キャベツ、生姜、パイン	がらスープ、塩ラーメンスープ	小 731 中 822
10	牛乳、ハム、豚肉 うずらの卵	米、ごま油、ビート含蜜糖 でんぷん	人参、長ねぎ、もやし、白菜、玉ねぎ、 きくらげ	シャンタン、がらスープ、コンソメ 醤油、本みりん、餃子のタレ	小 669 中 805
11	牛乳、厚揚げ、ホキ、豚肉 昆布	米、パン粉、小麦粉、でんぷん 油、ビート含蜜糖	大根、人参、白菜、長ねぎ、筍、生姜 グリーンピース	だし、味噌、ソース、酒 本みりん、醤油	小 683 中 808
12	牛乳、鶏肉、豚肉 ウインナー	バーガーパン、小麦、芋 ビート含蜜糖	人参、白菜、玉ねぎ、ピーマン にんにく、生姜	クリームポタージュ、ベジメソソース、チリソース コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ	小 686 中 824
15	牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉 豚肉	米、ビート含蜜糖、でんぷん 小麦、ごま	人参、長ねぎ、大根、枝豆	味噌、だし、醤油 本みりん、酒	小 649 中 802
16	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉	うどん、小麦、みかんゼリー	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ 山菜	だし、本みりん、醤油 そばつゆ	小 726 中 822
17	牛乳、豚肉、豆腐、さば	米、つきこんにゃく、芋、 ビート含蜜糖	人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜 もやし、ほうれん草、白菜、	酢、だし、味噌、醤油	小 702 中 821
18	牛乳、高野豆腐、豚肉	米、小麦、春雨、ごま油 ビート含蜜糖	チンゲン菜、長ねぎ、もやし、生姜 人参、にんにく、筍	シャンタン、がらスープ、コンソメ 沖縄の塩、酒、醤油、豆板醤、チリソース	小 619 中 805
19	牛乳、ハム、ワカメ、鶏肉 ベーコン	ココアパン、小麦、でんぷん 芋、バター、ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、パセリ、にんにく 生姜	コンソメ、沖縄の塩 醤油、酒、胡椒	小 649 中 802
22	牛乳、豆腐、いわし、ちくわ	米、ビート含蜜糖	ほうれん草、人参、えのき茸、ラワン茸 大根	味噌、だし、醤油、酒 本みりん	小 630 中 756
23	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉	スパゲティ、小麦、オリーブオイル パン粉、芋、マヨネーズ、ビート含蜜糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、トマト きゅうり	ケチャップ、ソース、沖縄の塩 胡椒、コンソメ、胡椒	小 675 中 749
24	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉	米、芋、ビート含蜜糖、砂糖 しらたき	長ねぎ、人参、大根、玉ねぎ、いんげん	味噌、だし、醤油、酒 本みりん	小 647 中 791
25	牛乳、豚肉、生クリーム、 鶏肉	米、メークイン、はちみつ、 パン粉、小麦、油	人参、玉ねぎ、ブルー、福神漬け	カレールウ	小 807 中 966
26	牛乳、高野豆腐、ハム、 鶏肉、豚肉	ソフトフランスパン、小麦、 いちごジャム、ごま	白菜、長ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ コーン	コンソメ、シャンタン、 ソース、ドレッシング	小 657 中 782
29	牛乳、ハム、高野豆腐、 いわし、まぐろ	米、白玉、でんぷん、砂糖 エッグケア(卵不使用マヨネーズ)	大根、人参、長ねぎ、白菜、きゅうり	醤油、だし、沖縄の塩	小 677 中 803
30	牛乳、豚肉、なると巻、 ワカメ、大豆粉	ラーメン、小麦 鶏肉、豚肉、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にら、メンマ、白菜 長ねぎ、人参、もやし、きゅうり	がらスープ、味噌ラーメンのタレ、オイスターソース 沖縄の塩、餃子のタレ、ドレッシング	小 704 中 816
31	牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉 大豆	米、芋、パン粉、小麦、甜菜糖 油	キャベツ、人参、長ねぎ、ごぼう、生姜 玉ねぎ、人参、パセリ、トマト、生姜、にんにく	味噌、だし、醤油、酒 本みりん	小 792 中 922

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包んで蒸したものです。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。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)	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、キャベツ、ピーマン、ほうれん草	きゅうり、生姜 長ねぎ、大根 人参



※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ひします。