

たのしいきゅうしょく5月



令和3年5月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>まだまだ意識が大切！！ 給食によるコロナ対策(例)</p>		<p>5</p>	<p>6</p> <p>子どもの日メニュー 和風スパゲティ ミニチキン(2個) サウザンサラダ ミニ柏もち</p>	<p>7</p> <p>ココアパン クリームシチュー アンサンブルエッグ 野菜のケチャップ炒め</p>
<p>10</p> <p>中華丼 中華スープ ショーロンポー(2個) 餃子のタレ</p>	<p>11</p> <p>醤油ラーメン 合わせるみかんゼリー 焼きおにぎり</p>	<p>12</p> <p>ドライカレー オムレツ(小1・中2) 福神漬 お味噌汁の上のせ お味噌汁で食べましょう。</p>	<p>13</p> <p>ごはん 厚揚げの味噌汁 日本海産ホッケフライ 醤油 たけのこの炒め物</p>	<p>14</p> <p>背割りパン 野菜スープ チキン電田の ケチャップあえ ジャーマンポテト</p>
<p>17</p> <p>菜めしごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 厚焼き玉子 しらすの和風サラダ</p>	<p>18</p> <p>山菜うどん わかどり すみびやき 若鶏の炭火焼 アセロラゼリー</p>	<p>19</p> <p>ごはん 豚汁 さんまのみぞれ煮 野菜の酢醤油あえ</p>	<p>20</p> <p>ごはん 水餃子スープ 春巻き 麻婆春雨</p>	<p>21</p> <p>苺ジャム ソフトフランスパン 五目スープ トマトグラタン キャベツとコーンの サラダ</p>
<p>24</p> <p>ごはん ほうれん草の味噌汁 和風ハンバーグ 青じそドレッシング 厚揚げの酢豚風</p>	<p>25</p> <p>味噌ラーメン タコdeたこ焼き 中華サラダ</p>	<p>26</p> <p>ごはん/野菜ふりかけ 大根の味噌汁 きんぴら肉団子(2個) 美幌産アスパラのソテー</p>	<p>27</p> <p>カレーライス チキンカツ ポテトサラダ</p>	<p>28</p> <p>チョコクリーム コッパン チキンマト煮込みスープ ベーコンエッグ(2個) ケチャップ パパロアシュークリーム</p>
<p>31</p> <p>ごはん 芋団子汁 さばの味噌煮 豚ひき肉と こんにゃくの煮物</p>			<p>栄養価平均値</p> <p>エネルギー (kcal) 687 / 835 たんぱく質 (g) 26.2 / 30.6 脂質 (g) 24.9 / 30.5 食塩相当量 (g) 1.44 / 1.98</p>	<p>小学校 / 中学校</p>

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。

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。

11日と18日と25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。

給食では、5月6日
「かしわもち」を提供
します。健康を願い、
残さず食べましょうね。



5/5

端午の節句

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	その他(調味料)	エネルギー
6	牛乳、鶏肉	スパゲティ、小麦、オリーブ油 ミニ柏餅、砂糖	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 709 中 808
7	牛乳、鶏肉、卵、チーズ ベーコン、ウインナー	ココアパン、小麦、芋、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、玉ねぎ、ピーマン	クリームポタージュ、ベジマメルソース コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ、チリソース	小 687 中 835
10	牛乳、ハム、豚肉、うずら卵 鶏肉	米、ごま油、砂糖、でんぷん 春雨、小麦	人参、チンゲン菜、もやし、白菜、木耳 玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、	シャンタン、がらスープ、コンソメ 醤油、本みりん、オリーブオイル、餃子のタレ	小 689 中 820
11	牛乳、豚肉、なると	ラーメン、小麦、ごま みかんゼリー、㊟焼きおにぎり	人参、白菜、長ねぎ、もやし、木耳 パイン	がらスープ、ラーメンスープ シャンタン、	小 637 中 840
12	牛乳、豚肉、卵	米、砂糖	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト、生姜 にんにく、ブルー、福神漬	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 797 中 971
13	牛乳、厚揚げ、ホッケ 豚肉、昆布	米、米サラダ油、砂糖 パン粉、小麦、でんぷん	大根、人参、白菜、長ねぎ、たけのこ 生姜、グリーンピース	だし、味噌、醤油、酒 本みりん	小 656 中 813
14	牛乳、ハム、高野豆腐 鶏肉、ベーコン	背割パン、小麦、砂糖 芋、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく パセリ	コンソメ、沖縄の塩、白ワイン ケチャップ、豆板醤、胡椒	小 648 中 828
17	牛乳、油揚げ、豆腐、卵 しらす	米、ごま油	人参、長ねぎ、もやし、チンゲン菜 青菜	だし、味噌、醤油	小 673 中 770
18	牛乳、豚肉、油揚げ 鶏肉	うどん、小麦 アセロラゼリー	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、わらび なめこ、えのきたけ	だし、本みりん、醤油 そばつゆ	小 721 中 858
19	牛乳、豚肉、豆腐、さんま	米、つきこんにゃく、芋 砂糖、でんぷん	人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ 生姜、もやし、白菜、ほうれん草	だし、味噌、醤油、酢 本みりん	小 682 中 815
20	牛乳、豚肉、鶏肉	米、小麦、春雨、でんぷん 砂糖、ごま油	長ねぎ、生姜、人参、チンゲン菜、もやし 玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、にんにく	本みりん、酒、シャンタン、醤油、オリーブオイル がらスープ、沖縄の塩、コンソメ、豆板醤	小 683 中 923
21	牛乳、ハム、高野豆腐	ソフトフランスパン、小麦 苺ジャム、ごま、芋、米粉	白菜、長ねぎ、人参、トマト、玉ねぎ にんにく、きゅうり、キャベツ、コーン	コンソメ、シャンタン、沖縄の塩 ドレッシング	小 647 中 790
24	牛乳、鶏肉、豚肉、厚揚げ	米、パン粉、砂糖、でんぷん ごま油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのきたけ 生姜、ピーマン、しいたけ	味噌、だし、ドレッシング ケチャップ、酢、コンソメ、豆板醤	小 679 中 833
25	牛乳、豚肉、なると、たこ わかめ	ラーメン、小麦、砂糖	白菜、長ねぎ、もやし、人参、キャベツ 生姜、きゅうり	がらスープ、ラーメンスープ 沖縄の塩、だし、ドレッシング	小 656 中 801
26	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉 ハム	米、ごま、でんぷん、砂糖	長ねぎ、人参、大根、ごぼう、玉ねぎ 美幌産アスパラ、コーン	味噌、だし、本みりん 沖縄の塩、胡椒	小 639 中 783
27	牛乳、生クリーム、豚肉 鶏肉	米、芋、はちみつ、砂糖 米サラダ油、パン粉、小麦、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、ブルー、きゅうり	カレールウ、ソース、醤油 酢	小 809 中 907
28	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	コッパパン、小麦、砂糖 チョコクリーム、芋、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく トマト	がらスープ、コンソメ 沖縄の塩、胡椒、ケチャップ	小 697 中 821
31	牛乳、さば、豚肉	米、いもち、でんぷん、砂糖 つきこんにゃく、ごま油	人参、長ねぎ、ほうれん草、まいたけ 生姜、えのきたけ、ピーマン	醤油、本みりん、だし 沖縄の塩、味噌、酒	小 667 中 820

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

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



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)、みそ、しょうゆ ごぼう、しいたけ、もやし、キャベツ、ほうれん草 豚肉、鶏肉	しょうが(高知)、大根、きゅうり チンゲン菜、長ねぎ、人参、白菜 ピーマン、玉ねぎ



※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。