

学校給食だより

八雲町学校給食センター



5月5日は端午の節句 (こどもの日)

男の子の健やかな成長を願う日です。

2日(木)に鯉の形をしたたい焼きが出ます。お楽しみに!



学校給食の内容

主食

ごはん
◇週4回(月・水・木・金)
◆米は北海道産「ななつぼし」
◇わかめごはんは人気のメニュー
◇週1回(火)
◆コッペパン、黒糖パン、バターパンなど

パン

しるもの汁物
味噌汁・スープ
◇めん類は週1回(木)
◆ラーメン、うどん、焼きそばなど

めん

主菜・副菜

おかず
◇魚・肉・卵・豆類・野菜・きのこ類などをバランスよく使うように心がけています。
◆果物のほかに、プリンやヨーグルト、ゼリーも出ますよ。

果物

牛乳
◇元気な体をつくるために必要なカルシウムが牛乳にはたくさん入っています。
積極的に飲んでカルシウムを貯金しましょう!



5月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1(水)	ごはん	牛乳	いもの味噌汁・かつおカツ おかかこんにやく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かつお・さつまあげ	ながねぎ・たけのこ・グリーンピース しめじたけ	
2(木)	げんりょうごはん	〃	とんこつラーメン・大根と竹輪のピリ辛炒め ブチ鯉のほり焼き	ごはん・ラーメン あずき	もやし・はくさい・メンマ・にら にんじん・ながねぎ・にんにく・だいこん	
7(火)	スライスパン	〃	白菜と糸かまのスープ・海苔塩ポテトコロッケ ブロッコリーオーロラサラダ・レーズンクリーム	パン・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・たまご いとがま・とりにく	はくさい・パセリ・ブロッコリー レーズン
8(水)	ごはん	〃	キャベツと人参の味噌汁・豚肉キムチ炒め 黄桃	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく	キャベツ・にんじん・はくさい ピーマン・たまねぎ・にんにく・もも
9(木)	げんりょうごはん	〃	豆腐としめじのスープ・焼きそば 大根と大豆の味噌煮	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく だいたい・さつまあげ	たけのこ・しめじたけ・ながねぎ・にんじん・キャベツ たまねぎ・ピーマン・だいこん・グリーンピース・しょうが
10(金)	ごはん	〃	ポークカレー・イカリングフライ(各2個) 海藻サラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく ふんにゅう・いか・わかめ	たまねぎ・にんじん・パセリ きゅうり・キャベツ
13(月)	ごはん	牛乳	野菜たっぷり味噌汁・いわしの梅煮 昆布の炒め物	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわし・こんぶ・さつまあげ	はくさい・にんじん・だいこん・こまつな ながねぎ・うめ・グリーンピース
14(火)	コッペパン	〃	パンキンポタージュ・スペイン風オムレツ フレンチサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご ふんにゅう・とりにく	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・ブロッコリー
15(水)	ごはん	〃	若竹汁・豚肉ごま味噌煮・ほうれん草磯和え	ごはん・こんにやく ごま・はるさめ	ぎゅうにゅう・わかめ ふたにく・はなちくわ	たけのこ・ながねぎ・にんじん いんげんまめ・ほうれんそう
16(木)	げんりょうごはん	〃	キムチラーメン・キャベツかりかり梅和え ふりかけ	ごはん・ラーメン ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく	にら・もやし・にんじん・はくさい・メンマ・にんにく ながねぎ・キャベツ・きゅうり・うめ・ほうれんそう
17(金)	ごはん	〃	かきたま汁・豚肉とごぼうの炒め煮 大根の酢味噌和え	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ ツツ・ふたにく・とりにく	ながねぎ・ごぼう・グリーンピース にんじん・だいこん
20(月)	ごはん	牛乳	玉葱の味噌汁・チキンバーグ和風ソースかけ 小松菜のごま和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・やきちくわ	たまねぎ・ごぼう・こまつな にんじん
21(火)	ココアパン	〃	白菜とわかめのコンソメスープ・ペペロンチーノ キャベツとブロッコリーのサラダ	パン・スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう・たまご・わかめ ベーコン	はくさい・あかパプリカ・たまねぎ・しめじたけ ほうれんそう・にんにく・キャベツ・ブロッコリー・にんじん
22(水)	ごはん	〃	春雨スープ・野菜春巻き・大根中華炒め	ごはん・はるさめ はるまきのかわ	ぎゅうにゅう・いとがま ふたにく・とりにく	ながねぎ・たけのこ・にんじん・はくさい・きくらげ しょうが・しいたけ・キャベツ・だいこん・チンゲンサイ
23(木)	げんりょうごはん	〃	親子うどん・ぶりキャベツカツ ツナ入りサラダ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく ぶり・まぐろ	たまねぎ・にんじん・キャベツ だいこん・きゅうり
24(金)	ごはん	〃	森のきのこスープ・ドライカレー マカロニサラダ	ごはん・マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう・いとがま ふたにく・だいたい	しめじたけ・えのきたけ・マッシュルーム・あずな・たまねぎ ピーマン・にんにく・りんご・きゅうり・にんじん
27(月)	ごはん	牛乳	いも餅味噌汁・アジメンチ・厚揚げ炒め煮 ミニソース	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・アジ・あつあげ	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ キャベツ・ピーマン・しょうが
28(火)	コッペパン	〃	ホワイトシチュー・ハンバーグトマトソースかけ パイン	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご・ふんにゅう とりにく・ふたにく	たまねぎ・パセリ・にんじん しろはなまめ・トマト・パイン
29(水)	ごはん	〃	なめこの味噌汁・五目厚焼き玉子・すき焼き	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく ふたにく・とうふ	なめこ・だいこん・ながねぎ・にんじん・たけのこ しいたけ・たまねぎ・えのきたけ・はくさい
30(木)	げんりょうわかめごはん	〃	醤油ラーメン・チーズはんぺんフライ 豆乳イチゴプリン	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・わかめ・ふたにく ツツ・チーズ・すりみ・とうにゅう	ながねぎ・にんじん・にんにく もやし・メンマ・いちご
31(金)	ごはん	〃	けんちん汁・いわしの味噌煮 白菜うめジャコサラダ	ごはん こんにやく	ぎゅうにゅう・とうふ・いわし こうなご	だいこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ はくさい・うめ・きゅうり・コーン

こんだてせつめい

1日 かつおの旬は春と秋！
味わってたべてね。

7日 スライスパンにレーズンクリームを
つけてね！

15日 若竹汁に入っているたけのこは
今が旬です！

5月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	649	23.5
中学校	823	30.6

予定回数 21回

食物アレルギーについての対応や給食食材等
についての問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。