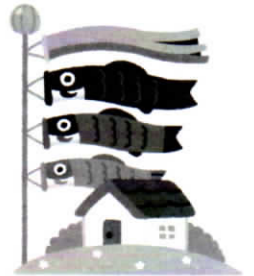




予定献立表

食生活を見直そう



2018(平成30)年5月分 (5月1日~31日21日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>富良野学校給食センターでは、予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。 詳しくは、富良野市のホームページTOP>教育・文化>給食センターと進んでください。</p>	1 ココアパン 牛乳 小625 中728 ジャがいも たまねぎ パセリ スパゲッティ たまねぎ みずな エリンギ まぐるツナ レモンや梅干し、酢などに含まれているクエン酸は、私たちが食べて"酸っぱい"と感じる酸味の基になっている成分です。	2 ごはん 牛乳 小718 中838 キャベツ にんじん とりくに たまご たまねぎ ながねぎ たけのこ ぶなしめじ 鶏肉の胸肉やささみの部分には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉・内臓・皮ふ・爪・毛髪など人の体をつくるのに欠かせない栄養素です。	3 憲法記念日 赤字は、リクエストメニューです。 山部小学校、旭中小学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。 ☆印は、新メニューです。 当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品表示法による表示義務の対象となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)の内容を表示しますので参考にしてください。	4 みどりの日 ふるさと食材の日 5月~2月までの毎月1回「ふるさと食材の日」があります。その日の献立のうち一品に、富良野地域の旬の食材や加工品などを使用した料理を提供します。 給食だよりの号外で、使用した食材や食材を提供していただいた方の紹介などをしますので楽しみにしてください。 給食だよりの号外は、富良野市のホームページ TOP>教育・文化>給食センターと進んでください。
	7 わかめごはん 牛乳 小745 中844 すまし汁 キャベツと油揚げのごま酢和え 厚焼き玉子 かしわもち <卵・小麦> <小麦>(一食包装)	8 ミルクパン 牛乳 小609 中702 チンゲン菜と米粉のスープ コーンソテー チキンカツ <小麦>	9 ごはん 牛乳 小689 中789 みそ汁 肉豆腐 さば味噌煮	10 牛乳 小659 中722 しょうゆラーメン コーンのつまみ揚げ サキサキチーズ <乳>(一食包装)
たもぎたけ しいたけ にんじん こたけ キャベツ きゅうり あぶらあげ ごま 少し遅くなりましたが、端午の節句にちなみ柏餅を出します。柏の葉は、新芽が出なければ古葉が落ちないので"家系が絶えない"という縁起から使われるようになったといわれています。 ふるさと食材の日	ウインナー ジャがいも たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ コーン えだまめ チンゲンサイを漢字で書くとき青梗菜です。中国が原産で、アブラナ科の野菜です。他にもターサイ・ねぎ・くわいなども中国が原産といわれています。	たまねぎ にんじん いら やきとうぶ ぶたにく こんにやく しいたけ ながねぎ 肉や魚などには、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なたんぱく質が多く含まれています。肉が好きな人が多いかと思いますが、魚からもたんぱく質をとりましょう。	ぶたにく もやし たけのこ にんじん たまねぎ ながねぎ 食生活を見直そう 新しい学校や学年には慣れましたか?元気に過ごすためには、パワーの源である食事がとても大切です。	にくだんご ジャがいも にんじん たまねぎ まっちゃんゼリー とうにゅうゼリー みかん パイ お茶で特に美味しいと言われている一番茶の新茶。春の芽生えとともに成長する新芽で、旨みの基であるテアニンという成分が含まれています。
14 ごはん 牛乳 小632 中722 みそ汁 ふきと根曲がり竹の炒め煮 若鶏のごま照り焼き <乳・小麦>	15 黒糖パン 牛乳 小604 中704 ポトフ ポークチャップ サーモンチーズフライ <卵・乳・小麦>	16 ごはん 牛乳 小694 中818 きのこの中華スープ ビビンバ丼 ポーク焼売 <小麦>	17 牛乳 小738 中856 焼きそば はんぺんフライ はちみつレモンゼリー (紙スプーン・一食包装)	18 ごはん 牛乳 小563 中655 けんちん汁 野菜のごま和え さんまの生姜煮 <小麦>
ぶなしめじ にんじん ふき こんにやく ねまがりたけ さつまあげ 今月のふるさと食材は「ふき」と「根曲がり竹」です。詳しくは給食だよりの号外を出しますので見てください。	ひよこめ ジャがいも キャベツ たまねぎ コーン いんげん ウインナー ぶたにく たまねぎ マッシュルーム にんじん 食生活を見直そう 給食は午後から活動するための栄養を摂ることができ大事な食事です。好き嫌いで残してしまうと、パワー不足で疲れやすくなりますよ。	えのきたけ しいたけ エリンギ にんじん たまねぎ ごま ぶたにく たまごそぼろ ミックスナムル ほうれんそう もやし 日本には、4000から5000種のきのこが存在しているといわれていますが、正確には分かっていないそうです。そのうち食べられるきのこは約100種類ほどといわれています。	ぶたにく ウインナー なんと にんじん たまねぎ もやし レモン特有の香りは、果皮の部分に含まれているレモンなどの香り成分が含まれているからです。果皮はレモンティーや洋菓子の材料に使われることがあります。	とうふ にんじん ごぼう だいこん こんにやく しいたけ ほうれんそう もやし にんじん ちくわ ごま 今日は、518(ファイバー)の日です。おなかの掃除をしてくれる食物繊維を多く含む食材を使った献立になっています。よく噛んで食べてください。
21 ごはん 牛乳 小683 中871 みそ汁 豆腐のカレー煮 いら饅頭 <小麦>(小1個・中2個)	22 バターパン 牛乳 小549 中713 根菜スープ クリームツナ スパゲッティ ミニチキン <小麦>(小1個・中2個)	23 ごはん 牛乳 小615 中723 みそ汁 豚肉と大根のみそ煮 シマホッケ甘塩焼き	24 牛乳 小648 中762 わかめうどん プチいもち (小1個・中2個) ☆プレーンヨーグルト <乳>(紙スプーン・一食包装)	25 ごはん 牛乳 小811 中979 ポークカレー ブロッコリーのツナ和え オムレツ <卵>
キャベツ たまご とうふ ぶたにく ちくわ たまねぎ にんじん えだまめ 春が旬のキャベツ。キャベツに含まれているビタミンKはカルシウムが骨への沈着を促す働きがあります。質のよい骨に必要な栄養素です。	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ハム スパゲッティ まぐるツナ たまねぎ パセリ ごぼうには、おなかの調子を整える働きがある食物繊維のほか、余分な塩分を体外に出す働きがあるカリウムも含まれています。	こうやとうふ たまねぎ にんじん ぶたにく だいこん こんにやく しいたけ シマホッケは、スーパーなどで売られているホッケの開き干しに多く使われています。体に締り感があるので、皮を見てみてね。	わかめ とりになく なんと たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ 食生活を見直そう 早寝・早起き・朝ごはんを1日をスタートできていますか?できている人は、朝から元気に過ごすことができます。早寝・早起き・朝ごはんを目指そう!	ぶたにく ジャがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー まぐるツナ ブロッコリーはキャベツと同じ仲間、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは免疫力を上げるだけでなく、不足しがちな鉄分の吸収率を上げる働きがあります。
28 ごはん 牛乳 小658 中746 みそ汁 若竹煮 いわしの梅煮 <小麦>	29 横切りパン 牛乳 小562 中649 ミルクオニオンスープ 大根のイタリアンソテー バーガーパーティ	30 ごはん 牛乳 小656 中824 みそ汁 豚肉そぼろ丼 和風きんぴら肉団子 <卵・乳・小麦>(小1個・中2個)	31 牛乳 小664 中795 みそラーメン ナゲットS アセロラゼリー	4月から給食センターに新しい仲間が増えました。 はじめまして。 富良野小学校と 兼務で勤務して おります柴崎亜也です。 おいしくて安全な給食を調理員さんと協力して作りたくと思います。よろしくお祈りします。
若竹煮は新若布と新たけのこを合わせて煮た料理で春の煮物として出されることが多いです。この2つの食材は相性がよいといわれています。	たまねぎ ベーコン セロリ パセリ だいこん ハム ピーマン 今日は、パンに切れ目があるのでバーガーパーティや大根のイタリアンソテーをはさめて、ホットドッグのようにして食べてみてください。	はくさい えのきたけ たまごそぼろ いんげん ぶたにく だいすたんぱく たんぱく質は生きていく上で特に重要な栄養素です。体重の約1/5を占めていて血液や筋肉などの体をつくる主要な成分です。	ぶたにく もやし にんじん たまねぎ ごま 日本ではアセロラドリンクの登場で、よく知られるようになりましたが、ジャムやゼリーなどにも使われています。また、熟した果実は生でも食べることができます。	

【お知らせ】 ① 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

② エネルギー量 (kcal) は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。