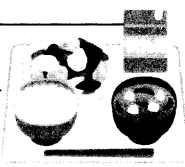




予定献立表

今月の目標 食生活を見直そう



2020(令和2)年 5月1日~29日(18日間)

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	651	771
たんぱく質 g	23.2	27.5
脂 質 g	19.7	22.6
炭水化物 g	92.4	111.1
食塩相当量g (調味料含む)	2.6	3.3



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

月	火	水	木	金	
<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>富良野小学校、東小学校、麓郷中学校、山部小学校、中富良野小学校、旭なほ小学校、富良野東中学校、富良野西中学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。</p> <p>○新メニューには献立名の前に☆印をつけています</p> <p>○単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。</p>	<p>4月から給食センターに新しい仲間が増えました。</p> <p>こんにちは。 旭川市立永山西小学校からきました。古田詩穂といいます。 安全で安心な給食を食べてもらえるよう頑張ります。 よろしく願いいたします!</p> 	<p>☆☆☆ 5月8日(金)の献立について ☆☆☆</p> <p>5月8日(金)の献立は東小学校の保健委員会のみなさんが、「東っ子がどんな献立ならたくさん食べられるか考えて提案しよう」を目標に給食の献立をみんなで相談しながら考えてくれました。東小学校以外の学校のみなさんも一口でも多く食べてみませんか？ (右の給食のイラストは、東小学校の保健委員会のみなさんが書きました。)</p> 	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>抹茶と豆乳のデザート</p> <p>☆チキンボール (2個)</p>	1	
<p>みどりの日</p> <p>予定献立表をリニューアルしました!</p> <p>従来の献立表より文字数を減らし、料理名を見やすく変更いたしました。アレルギーについては、食物アレルギー用詳細資料でご確認ください。</p>	<p>こどもの日</p> <p>【食生活を見直そう】</p> <p>毎日を元気に過ごすためには、運動・食事・休養と睡眠が大切です。なかでも、十分な睡眠は、心と体の疲れをとることで病気に対する抵抗力も高めてくれるので、しっかりと睡眠をとりましょう。</p>	<p>振替休日</p> <p>一言メモ</p> <p>わかめとたけのこの旬は5月です。春の新作わかめとたけのこを使ったすまし汁のことを若竹汁といいます。旬の味や食感を楽しんで食べてください。</p> 	<p>牛乳</p> <p>塩野菜ラーメン</p> <p>焼き餃子 (小1個・中2個)</p> <p>☆青梅ゼリー (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>麦茶</p> <p>わかめスープ</p> <p>豆腐のカレー煮</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p>	4
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>炒り豆腐</p> <p>野菜入り焼きつくね</p>	<p>バターパン</p> <p>キャベツとベーコンのスープ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>野菜コロッケ</p>	<p>五目ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>若竹汁</p> <p>ブロッコリーのツナ和え</p> <p>厚焼き玉子</p>	<p>牛乳</p> <p>カレーうどん</p> <p>チーズ入りはんぺんフライ</p> <p>ヨーグルトゼリー (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	5
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>切り昆布と大根の炒め煮</p> <p>和風ぎんぴら肉団子 (小1個・中2個)</p>	<p>ミルクパン</p> <p>ツナシチュー</p> <p>たらこスパゲッティ</p> <p>☆アスパラガスのグリルアスパラガス</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>チキンカレー</p> <p>甘夏みかんのゼリーよせ</p> <p>コーンのつまみ揚げ</p>	<p>牛乳</p> <p>焼きそば</p> <p>ミニ肉まん</p> <p>角チーズ (一食包装)</p>	<p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>五目ぎんぴら</p> <p>さんまの生姜煮</p>	6
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツの中華スープ</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>コーン焼売 (小1個・中2個)</p>	<p>コッペパン</p> <p>チンゲン菜と米粉のクリームスープ</p> <p>コーンソテー</p> <p>若鶏のレモンバジル焼き (小1個・中2個)</p> <p>いちごジャム (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>もやしのネギ塩炒め</p> <p>☆野菜入りメンチカツ</p>	<p>牛乳</p> <p>山菜うどん</p> <p>えびの水晶包み (小1個・中2個)</p> <p>☆りんごタルト (一食包装)</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>みそ豚玉丼</p> <p>たこ焼き</p>	7
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	8
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	9
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	10
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	11
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	12
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	13
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	14
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	15
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	16
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	17
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	18
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	19
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	20
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	21
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	22
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	23
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	24
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	25
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	26
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	27
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	28
<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>厚揚げのみそ炒め</p> <p>ほっけの塩焼焼き</p>	29

* 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。