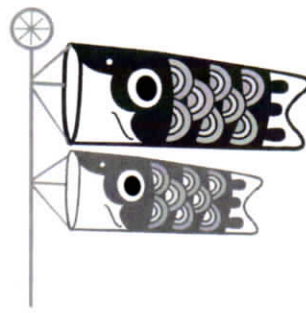




予定献立表

食生活を見直そう



2017(平成29)年5月分 (5月1日~31日20日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ・みそ汁 ・いかと大根の煮物 ・さばの塩焼き 小 625 中 716 こまつな あつあげ いか だいこん にんじん 【食生活を見直そう】 体を動かすこと、食べること、寝ることは、体を元気に保つためにとても重要なことです。給食を残さず食べると、元気な体に近づきますよ！	2 ・クリームコーンスープ ・ツナと大根のサラダ ・キャベツメンチカツ 小 636 中 728 コーン たまねぎ パセリ だいこん まぐろツナ きゅうり 明日からゴールデンウィーク！小・中学生の食事調査では、給食がない日に、骨を丈夫にする栄養であるカルシウムが不足することが多いそうです。少しでも気を付けてみてください。	世界の料理を知ろう 今年度の奇数月は、世界の料理について書きます。すでに日本でもなじみのある世界の料理もありますが、まだまだ知らない料理もたくさんあります。社会科などでも世界のことを知る機会があると思いますが、世界に目を向けてみてもらえればと思います。今月は、中華料理、韓国料理が献立に入っています。中華料理は世界三大料理のひとつです。世界三大料理のなかで、東洋で唯一選ばれているのが中華料理です。中華料理と一口に言っても、上海料理・広東料理・北京料理・四川料理と地域によって少し文化が異なるのも特徴です。四川料理は辛さが強い料理が多く、麻婆豆腐や担々麺、エビチリが代表的な料理です。韓国料理は、ほとんどの地域でごはんを主食とし、主菜となるようなスープ類(タン、クッ、チゲ)、野菜や山菜を使ったおかずを食べます。韓国の漬物であるキムチは食事の際に必ず提供されます。		食生活を見直そう ★毎日食生活チェック！ <input type="checkbox"/> 朝ごはんをたべた <input type="checkbox"/> うちをたべた <input type="checkbox"/> 給食を完食した <input type="checkbox"/> よく動いた <input type="checkbox"/> 夜ごはんをたべた <input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べた <input type="checkbox"/> 早寝・早起きできた 生活のリズムを整えて、運動、栄養、休養をとることで、元気に過ごすことができます。毎日の積み重ねが大事です。毎日チェックしてくださいね。
8 ・すまし汁 ・酢みそ和え ・鮭の照焼き ・柏餅 小 701 中 795 たもぎたけ にんじん ながねぎ いか わかめ	9 ・彩りチャウダー ・ペンネのミートソース ・チキンピカタ 小 632 中 740 あかピーマン きピーマン コーン ハム たまねぎ ブロッコリー ペンネ ぶたにく たまねぎ ピーマン	10 ・ごぼうたっぷりハヤシライス ・抹茶と豆乳のデザート ・おさつスナックフライ 小 869 中 1091 ぶたにく にんじん たまねぎ ぶなしめじ ごぼう まつちやゼリー とうにゅうゼリー みかん バイン	11 ・焼きそば ・パンプキンサラダ ・ガトーショコラ 小 745 中 898 ぶたにく ウィンナー なんと にんじん キャベツ たまねぎ もやし かぼちゃ えだまめ ハム	12 ・かぼちゃ団子汁 ・もやしと白菜のかつお節和え ・若鶏ごま照り焼き 小 668 中 754 かぼちゃだんご あぶらあげ なんと ごぼう だいこん ながねぎ もやし はくさい
15 ・わかめスープ ・麻婆豆腐 ・ポーク焼売 小 701 中 864 ながねぎ たまご わかめ とりにく とうふ ぶたにく ながねぎ ピーマン しいたけ	16 ・ミネストローネ ・和風きのこスパゲッティ ・大豆ナゲット 小 549 中 702 キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ベーコン いんげん トマト スパゲッティ ハム ぶなしめじ ましたけ エリンギ ほうれんそう	17 ・みそ汁 ・豚丼 ・野菜いろいろ肉団子 小 742 中 948 しいたけ ごぼう にんじん ぶたにく ぶなしめじ たまねぎ ピーマン	18 ・塩ラーメン ・ショーロンポー ・みかんヨーグルト 小 622 中 731 ぶたにく もやし たけのこ はくさい にんじん たまねぎ	19 ・みそ汁 ・塩肉じゃが ・日高昆布の海鮮バーグ 小 695 中 812 チンゲンサイ さつまあげ じゃがいも ぶたにく にんじん たまねぎ いんげん
22 ・みそ汁 ・肉豆腐 ・ちくわの磯辺揚げ 小 710 中 817 たまご たまねぎ とうふ ぶたにく こんにやく ぶなしめじ ながねぎ にんじん	23 ・ツナシチュー ・もやしのナポリタン ・バーガーパーティ 小 718 中 823 まぐろツナ じゃがいも コーン にんじん たまねぎ もやし ウィンナー たまねぎ ピーマン	24 ・ポークカレー ・ゆで野菜のサラダ ・チーズオムレツ 小 891 中 1010 ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ あかピーマン きピーマン	25 ・山菜うどん ・チキン味噌カツ ・Fe ウェハース 小 613 中 654 わらび ふき なんと たけのこ きくらげ にんじん ながねぎ	26 ・みそ汁 ・鍋しぎ ・ほっけの塩麹焼き 小 632 中 728 ぶたにく たけのこ にんじん なす ピーマン あかピーマン
29 ・きくらげと もやしのスープ ・八宝菜 ・ミニ肉まん 小 686 中 799 きくらげ もやし ながねぎ とりにく こま ぶたにく えび いか ピーマン うずらたまご はくさい たけのこ にんじん しいたけ	30 ・チンゲン菜と米粉の クリームスープ ・じゃがいもと ベーコンの洋風煮込み ・チキンオープン焼き ・ブルーベリージャム 小 640 中 738 ハム たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ じゃがいも ベーコン たまねぎ えだまめ	31 ・トックツ ・ピビンバ丼 ・ちぢみ 小 829 中 959 トック とりにく にんじん たまご しいたけ ながねぎ こま ぶたにく たまご だいずもやし にんじん せり ぜんまい ほうれんそう もやし	4月に給食センターに 新しい仲間が増えました。 富良野小学校、山部小学校、富良野 西中学校、樹海中学校から、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。	

【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。