

予定献立表

5月

今月の目標

食生活を見直そう



2019(平成31/令和元)年5月分(5月7日~31日19日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>扇山小学校、山部小学校、富良野西中学校、麓郷中学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。</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>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コンソメスープ ・きのこのチーズクリームパスタ ・トマトオムレツ <卵・乳・小麦> 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁 ・ミニ厚揚げとコーンの煮物 ・さばの味噌煮 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそラーメン ・春巻き <小麦> ・アセロラゼリー (紙スプーン) 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁 ・油揚げとこんにゃくの炒り煮 ・和風肉団子
<p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」、一食包装のものについて、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してください。</p>	<p>【食生活を見直そう】</p> <p>ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？休み中は食生活が不規則になりがちです。給食だけを見て、自分の食生活を振り返ってみてくださいね。</p>	<p>きくらげにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが多く入っています。カルシウムの多い牛乳と合わせて、丈夫な骨をつくりましょう！</p>	<p>アセロラはさくらんぼ位の大きさの、鮮やかな赤色をした果実です。日本では沖縄や鹿児島など、太陽の光をたくさん受ける温かい地域でとれます。</p>	<p>今日のおかずのこんにゃくには、お腹の中をきれいに掃除してくれる食物繊維と、栄養素が多く入っています。味の染みた油揚げと一緒に食べてみてください。</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐入り中華スープ ・切干大根の中華風サラダ ・焼き餃子 <卵・乳・小麦> (小1個・中2個) 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブラウンシチュー ・じゃがいもとベーコンの洋風煮込み ・ポークピカタ <卵> 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆若竹汁 ・豚肉と大根のみそ煮 ・ちくわの磯辺揚げ <小麦> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば ・カットコーン ・ミニフィッシュ (一食包装) 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・富良野あまくちトコカレー ・甘夏みかんのゼリーよせ ・ポークウインナー
<p>【食生活を見直そう】</p> <p>朝ごはんは食べていますか？朝ごはんを食べることで、寝ている間に下がっていた体温が上がり、元気に体を動かせます。ぜひ毎日食べてください。</p>	<p>ブラウンシチューは、小麦粉を茶色にするまで炒めたルウを使ったシチューです。カレーに似た色ですが、スパイスは入っていませんよ。</p>	<p>若竹汁の「わかたけ」は、「わか」と「たけ」から始まる2つの食べ物名前からとっています。食べる時に探してみてください♪</p>	<p>小学1年生のみなさんは初めての焼きそばですね。人気メニューのひとつです。みなさんのクラスには、焼きうどん派と焼きそば派のどちらが多いですか？</p>	<p>富良野のあまくちトコカレーの「トコ」は、カレーに使われている3つの食材トマト、鶏肉、小麦の頭文字をとったものです。いつものカレーより低アレルギーで甘口なのが特徴です。</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麻汁 ・ふきの炒め煮 ・ぶりの照焼き <小麦> 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・根菜スープ ・たらこスパゲッティ ・豆腐ハンバーグ <小麦> 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁 ・高野豆腐の卵とじ ・チキン味噌カツ <小麦> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・山菜うどん ・きなこもち ・チーズかまぼこ <卵・乳・小麦> (一食包装) 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オニオンスープ ・米粉のドライカレー ・おさつスナック <乳・小麦> (小1個・中2個)
<p>ふきは春にとれる山菜です。独特の苦味や、えぐみといったまよって大人の味がします。ようやく来た春の味覚を楽しみましょう。</p>	<p>今日の根菜スープはビタミンや食物繊維をたくさんとって欲しいと思い、具だくさんにしました。重たい食感が軽くなつて返ってくることを期待しています。</p>	<p>精進料理では、高野豆腐は、お肉の代わりのようにして使われる食材です。高野豆腐の原料である大豆は、畑の肉としてもおなじみです。体をつくるもとになる栄養なので、残さずとりましょう。</p>	<p>占冠で加工されたわらびとふきが入った山菜うどんです。占冠の山菜加工所へ取材した給食だよりの号外を見て、具を残さず食べてくれるとうれしいです。</p>	<p>玉ねぎは生のまま食べると辛いです。加熱すると辛味が甘味に変わります。富良野地域の玉ねぎをたっぷり使ったスープの甘味を味わってください。</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁 ・甘酢あんかけ丼 ・ねぎ入り厚焼き玉子 <卵・小麦> 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クリームコーンスープ ・ブロッコリーとささみのサラダ ・ポテトコロッケ <乳・小麦> 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁 ・ビーフン炒め ・野菜しゅうまい <卵・小麦> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆塩野菜ラーメン ・プチいもち (小1個・中2個) ・国産レモンゼリー (紙スプーン) 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁 ・五目きんぴら ・赤魚西京焼き <小麦>
<p>酢が苦手な人が多いかもしれませんが、ただだと酸味がツンと感じられますが、砂糖と合わせると酸味がまろやかになります。今日の甘酢あんかけ丼はどうでしょうか？</p>	<p>めずらしく、サラダ料理のリクエストがありました！このサラダは、たんぱく質の多いささみと、たんぱく質を作るのに必要なビタミンB6を含むブロッコリーの組み合わせです。成長期にぜひ食べてほしいメニューです。</p>	<p>ビーフンは中国語で「米粉」と書き、その名前の通りお米が原料です。日本で主に作られているジャポニカ米という品種ではなく、粘りが少なく粉にしやすいインディカ米が使われます。</p>	<p>小学1年生のみなさんは、給食の種の食べ方にはなれましたか？汁を吸って麺が伸びてしまうのを防ぐため、給食では麺と汁が分けられています。</p>	<p>【食生活を見直そう】</p> <p>食生活で大切なポイントとして、①1日3食とる、②好き嫌いを克服する、③しっかりと寝る、この3つを意識して、元気に過ごしましょう。</p>

※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。