

5月 予定献立表

今月の目標 **食生活を見直そう**

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	671	782
たんぱく質 g	26.0	29.2
脂 質 g	21.8	24.3
炭水化物 g	92.7	111.6
食塩相当量g (糖の汁も含む)	2.43	2.92



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。

2022(令和4)年5月2日～31日(19日間)

月	火	水	木	金
<p>ごはん 牛乳 若竹汁 塩肉じゃが ぶりの照り焼き 柏餅</p> <p>2</p>	<p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p> <p>3</p> <p>2日(月)☆柏餅 端午の節句の行事食として柏餅を出します。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」という縁起をかついで使われるようになったといわれています。</p>	<p>みどりの日</p> <p>4</p> <p>一言メモ 10日(火)☆ドッグ用ウイナー(ミートソース) ウイナーにひき肉と玉ねぎ、にんじんをケチャップなどで炒めたミートソースをかけて配缶します。パンにはさんで、ホットドッグにして食べてください。</p>	<p>こどもの日</p> <p>5</p> <p>17日(火)☆イタリアンサラダ イタリアの国旗をイメージした、緑＝キャベツ、白＝チーズ、赤＝赤ピーマンが入った彩りのよいサラダです。野菜を残さず食べて、かせなどに負けない元気な体をつくりましょう！</p>	<p>ごはん 牛乳 かけ玉汁 豚肉と大根のみそ煮 ちくわの磯辺揚げ</p> <p>6</p>
<p>ごはん 牛乳 鶏と生姜のスープ 回鍋肉 ひじき餃子</p> <p>9</p>	<p>☆ホットドッグ 背割りパン ☆ドッグ用ウイナー(ミートソース) 牛乳 じゃがいものポターージュ 玉ねぎとほうれん草のソテー ☆チョコプリン</p> <p>10</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 親子丼 ☆大学いも</p> <p>11</p>	<p>ごはん 牛乳 担々麺 ひとくち豚まん みかんクレープ</p> <p>12</p>	<p>ごはん 牛乳 カロテンカレー ゆで野菜のサラダ オムレツ</p> <p>13</p>
<p>ごはん 牛乳 みそ汁 じゃがいものガリパタソテー 野菜入り焼きつくね</p> <p>16</p>	<p>バターパン ブラウンシチュー ☆イタリアンサラダ ミルメーク(ココア)</p> <p>17</p>	<p>ごはん 牛乳 きくらげともやしのスープ 八宝菜 にんじんシューマイ</p> <p>18</p>	<p>ごはん 牛乳 昆布うどん ずんだもち スティックチーズ</p> <p>19</p>	<p>ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉そぼろ丼 あじフライ</p> <p>20</p>
<p>ごはん 牛乳 みそ汁 イカと野菜のスタミナ炒め 根菜入りメンチカツ</p> <p>23</p>	<p>☆米粉ミルクパン カレーポトフ ポンゴレ・ロツツ 若鶏のレモンバジル焼き</p> <p>24</p>	<p>ごはん 牛乳 いも団子汁 炒りどり さばの西京焼き</p> <p>25</p>	<p>ごはん 牛乳 焼きそば コーン焼売 はちみつレモンゼリー</p> <p>26</p>	<p>いりご菜めし 牛乳 みそ汁 ☆山菜の煮物 いわしの梅煮</p> <p>27</p>
<p>ごはん 牛乳 ジュリアンスープ 米粉のドライカレー 野菜グラタン</p> <p>30</p>	<p>かぼちゃパン クリームコーンスープ ウイナーポテト炒め ささみチーズフライ</p> <p>31</p>	<p>一言メモ 27日(金)☆山菜の煮物 今月のふるさと食材は「ふき」と「根曲がり竹」と「油揚げ」です。自分たちが住む地域の食材を味わって食べてください。</p>	<p><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？朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが補給され、集中力が高まります。また、眠っている間に下がった体温を上げ、からだを自覚めさせたり、胃腸を刺激し、おなかの調子を整えたりする効果もあります。朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごしたいですね！</p>	<p>☆印は、リクエストメニューです。 富良野小学校、鳥沼小学校、山部小学校、樹海学校、布礼別小学校、中富良野小学校、占冠中央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。</p> <p>☆印は、新メニューです。 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>

*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。