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	645	757
たんぱく質 g	25.8	29.8
脂質 g	21.0	23.8
炭水化物 g	88.2	105.9
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.61	3.13

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。

2024(令和6)年5月1日～31日(21日間)

月	火	水	木	金
一言メモ **2日(木)行事食:こどもの日(端午の節句)** 端午の節句とは兜や五月人形を飾り、鯉のぼりをあげ、男の子のすこやかな成長と健康を願ってお祝いをする日です。2日は端午の節句の行事食として、柏餅が登場します。柏の葉は、香りを楽しむもので、食べないのが一般的です。はがしながら食べましょう。	**28日(火)アスパラガスのグリル** オーブンでグリルしたアスパラガスをひとり1本ずつ提供します。グリルすることで、アスパラガスのきれいな緑色と旨みがより引き出されます。根元は筋が多いので、穂先から食べると食べやすいです。旬のアスパラガスをぜひ味わって食べてください。	1 ごはん 牛乳 若竹汁 たけのこ わかめ しいたけ 厚揚げのみそ炒め キャベツ にんじん たまねぎ ぶたにく あつあげ いわしの梅煮	2 牛乳 **カレーうどん** ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ さつまあげ ☆ちくわチーズの磯辺揚げ 柏餅 (一食包装) 柏の葉は、分別してごみへ	3 **憲法記念日** **4月から給食センターに新しい仲間が増えました。** 今年度より富良野市立東小学校に赴任してきました、栄養教諭の昔農明香です。みなさんに美味しい給食をお届けできるように頑張ります。よろしくお願いします！
6 **振替休日** **○太字は、リクエストメニューです。** 富良野小学校、中富良野小学校、占冠中央小学校、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した。 ☆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。	7 コッペパン 牛乳 卵スープ たまご キャベツ たまねぎ にんじん ペンネのミートソース ペンネ ぶたにく たまねぎ ピーマン ぶたレバーチップ チキンオーブン焼き いちごジャム & マーガリン (一食包装)	8 ごはん 牛乳 みそ汁 だいこん にんじん ごぼう 昆布と豚肉の炒め煮 ぶたにく あぶらあげ にんじん こんにゃく こんぶ さばの塩焼き	9 牛乳 焼きそば ぶたにく ウインナー なると にんじん キャベツ たまねぎ もやし 肉団子のもち米蒸し (小1個・中2個) ☆お茶めな大豆 (一食包装)	10 ごはん 牛乳 みそ汁 ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ 肉丼 ぶたにく たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん えびカツ
13 ごはん 牛乳 みそ汁 あつあげ えのきたけ はくさい もやしのねぎ塩炒め ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ 鶏ももの照り焼き	14 米粉コッペパン 牛乳 ほうれん草と米粉のクリームスープ ベーコン たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム じゃがいものガリバタソテー じゃがいも いか コーン たまねぎ いんげん ベーコンエッグ	15 ごはん 牛乳 もずくスープ もずく ながねぎ たまねぎ しいたけ とうふ 肉団子の酢豚風 にくだんご たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ ☆餃子 (小1個・中2個)	16 牛乳 **☆みそチャーシュー麺** チャーシュー たまねぎ にんじん もやし キャベツ ながねぎ ごま コーンたっぷりフライ すりおろしりんごゼリー (一食包装)	17 ごはん 牛乳 ハヤシライス ぶたにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト 甘夏みかんのゼリーよせ みかん あまなつゼリー みかんゼリー ポークウインナー
20 ごはん 牛乳 **みそ汁** とうふ あぶらあげ こまつな 野菜のコチュジャン炒め ぶたにく たまねぎ にんじん もやし ながねぎ きくらげ ビッグ肉団子 (小1個・中2個)	21 ミルクパン 牛乳 ミネストローネ ひよこまめ キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ハム トマト パンプキンサラダ パンプキンサラダ チキンメンチカツ	22 ごはん 牛乳 いも団子汁 いもだんご ごぼう だいこん たまねぎ にんじん なると 高野豆腐のそぼろ煮 こうやどうふ ぶたにく とりにく いんげん ほっけの西京焼き	23 牛乳 わかめうどん わかめ とりにく なると たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ **ミニ揚げパン(キャラメル)** 角チーズ (一食包装)	24 いりこ菜めし 牛乳 みそ汁 ぶなしめじ キャベツ たまねぎ 根菜の煮物 とりにく ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん こんにゃく 五目厚焼き玉子
27 ごはん 牛乳 ☆小松菜入り中華スープ たまご たけのこ こまつな たまねぎ もやし にんじん 麻婆大根 だいこん ぶたにく ぶたレバーチップ ながねぎ ピーマン しいたけ ☆油淋鶏 ながねぎ (小1個・中2個)	28 バターパン 牛乳 チキンクリームシチュー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ ペペロンチーノ スパゲッティ ベーコン ぶなしめじ エリンギ たまねぎ ふらのアスパラガスのグリル 穂先から食べると、食べやすいよ！ ふるさと食材の日	29 ごはん 牛乳 みそ汁 はくさい もやし ちくわ 油揚げとこんにゃくの炒り煮 ぶたにく こんにゃく あぶらあげ しいたけ ごま かつおやわらかフライ	30 牛乳 **しょうゆラーメン** ぶたにく もやし たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ 豆腐ハンバーグ グレープゼリー (一食包装)	31 ごはん 牛乳 ポパイカレー とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン フルーツ杏仁 あんにんどうふ パイン りんご もも みかん オムレツ

＊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。
＊焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。

富良野学校給食センター