

# 給食だより

紋別市学校給食センター  
平成29年5月  
No. 02

連絡先  
電話 0158-28-5140

日 曜日	献立	おもな食品とはたらき			栄養価		
		【赤の食品】	【黄の食品】	【緑の食品】	エネルギー	たんぱく質	脂質
		血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	kcal	g	g
1月	ごはん		米		769	25.4	20.1
	グリルチキン	グリルチキン					
	キャベツとコーンのソテー		油	キャベツ にんじん コーン			
	大根スープ	ベーコン		大根 にんじん			
2火	たけのこごはん	油揚げ	米 油 上白糖	たけのこ にんじん	766	28.5	22.5
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮					
	すまし汁	豆腐	豆麩	にんじん みつば			
	こどもの日デザート		ゼリー				
8月	豚キムチ丼	豚肉	米 ごま油 上白糖	白菜 玉ねぎ にんじん にら 白菜キムチ	757	26.6	21.1
	わかめスープ	わかめ		玉ねぎ にんじん 長ねぎ			
	レモンゼリー		ゼリー				
9火	ごはん		米		781	30.5	22.2
	たらざんぎ	たらざんぎ	油				
	たけのこのおかか煮	鶏肉	こんにゃく 油	たけのこ いんげん			
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ		大根 にんじん 長ねぎ			
10水	コッペパン		パン		742	24.9	29.9
	野菜ハンバーグ	野菜ハンバーグ					
	コールスローサラダ		ドレッシング 上白糖	キャベツ にんじん きゅうり			
	じゃがいもと玉ねぎのスープ		じゃがいも	玉ねぎ にんじん 長ねぎ			
11木	ごはん		米		911	23.9	26.5
	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく			
	ナタデココフルーツポンチ		上白糖	みかん パイン 黄桃 ナタデココ			
12金	ごはん		米		729	30.0	18.6
	カレーのからあげ	カレーのからあげ(乳使用)	油				
	なめたけ和え			もやし ほうれん草 なめたけ			
	キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ にんじん 長ねぎ			
15月	菜めし		米	大根の葉	761	26.9	14.1
	八宝菜	豚肉 いか	上白糖 油 ごま油 片栗粉 オイスターソース	白菜 にんじん たけのこ ピーマン 生姜			
	塩昆布きゅうり	塩昆布		きゅうり			
	卵スープ	卵 豆腐	ごま	長ねぎ			
16火	ごはん		米		738	36.9	15.6
	鮭の塩焼き	鮭の塩焼き					
	三色和え			もやし にんじん 小松菜			
	豚汁	豚肉 豆腐	じゃがいも こんにゃく ごま油	大根 白菜 長葱 にんじん 生姜			
17水	コッペパン		パン		754	27	26.5
	鶏肉と長ねぎのスパゲティ	鶏肉	スパゲティ オリーブ油 上白糖	長葱 たけのこ ぶなしめじ にんにく			
	ミートボール	ミートボール					
	豆サラダ		ごまドレッシング	キャベツ にんじん 枝豆 ミックスビーンズ			
18木	ツナピラフ	ツナ ベーコン		にんじん マッシュルーム コーン ピーマン	948	27.8	42.2
	チキンナゲット	チキンナゲット	油				
	ごぼうサラダ		マヨネーズ(卵なし)	ごぼう にんじん きゅうり			

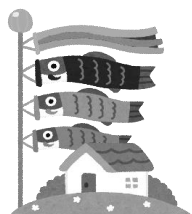
19	金	ごはん		米		780	22.4	20.2
		ほっけフライ	ほっけフライ	油				
		野菜炒め		油	キャベツ にんじん 玉ねぎ			
		コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん ぶなしめじ			
22	月	金平井	豚肉 焼きちくわ ひじき	白滝 上白糖 ごま油	ごぼう にんじん ビーマン 干しいたけ 長葱	778	31.7	15.7
		和風サラダ	鶏肉	上白糖 ごま油	キャベツ にんじん コーン			
		ヨーグルト	ヨーグルト					
23	火	ごはん		米		808	30.0	24.5
		さんまのかつお煮	さんまのかつお煮					
		白菜のごま和え		すりごま 上白糖	白菜 ほうれん草			
		わかめのみそ汁	わかめ 豆腐		にんじん 長葱			
24	水	スライスパン		パン		788	24.5	29.6
		チーズハムカツ	チーズハムカツ	油				
		コーンポテト		じゃがいも バター	コーン パセリ			
		野菜スープ	ベーコン		白菜 キャベツ にんじん 長葱			
25	木	ごはん		米		870	25.6	21.4
		ポークカレー	豚肉	じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく			
		フルーツポンチ		カラフルゼリー 上白糖	みかん パイン 黄桃			
26	金	ごはん		米		792	23.8	25.7
		ホイコーロー	豚肉	ごま油 上白糖 豆板醤 オイスターソース	キャベツ ビーマン 長葱 生姜 にんにく			
		シューマイ	シューマイ					
		中華スープ	ベーコン	ごま油	たけのこ にんじん 白菜 きくらげ チンゲン菜			
29	月	ごはん		米		784	21.9	23.8
		コロケ	コロケ	油				
		水菜とツナのサラダ	ツナ		水菜 きゅうり にんじん			
		キャベツとウインナーのスープ	ウインナー		キャベツ 玉ねぎ にんじん			
30	火	ごはん		米		746	30.7	20.6
		さばのみそ煮	さばのみそ煮					
		キャベツとにんじんのおひたし			キャベツ にんじん			
		にらたま汁	卵 豆腐		にら			
31	水	ミニ黒糖パン		パン		767	28.8	20.0
		わかめラーメン	わかめ	中華麺 ラード	もやし にんじん メンマ 長葱			
		ミニ春巻き	春巻き	油				
		カクテキ		上白糖 ごま油 キムチの素	大根			

※1日は渚滑中学校、2日は瀬見中学校が開校記念日で給食はありません。※29日と30日は紋別中学校は振替休日で給食はありません。



## 端午の節句

5月5日は端午の節句です。もとは、中国から伝わったしょうぶやよもぎを用いた厄払いの行事でしたが、後に、男の子の健やかな成長を願う行事となりました。この日は、鯉のぼりを立てたり、かぶとやよろいなどを飾り、柏餅やちまきを食べて祝います。また、無病息災を願い、しょうぶ湯に入る風習もあります。



2日の日は子どもの日の献立になっています。すくすくと元気に育ててほしいという願いを込めてたけのこが入ったごはんが出ます。デザートは、子どもの日のかわいいイラストがついたゼリーです。



朝ごはん毎日食べているかな？

