

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

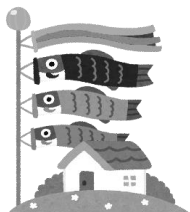
日 曜日	献立	おもな食品とはたらき			栄養価		
		【赤の食品】	【黄の食品】	【緑の食品】	エネルギー	たんぱく質	脂質
		血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	kcal	g	g
1月	ごはん		米		590	22.8	18.3
	グリルチキン	グリルチキン					
	キャベツとコーンのソテー		油	キャベツ にんじん コーン			
	大根スープ	ベーコン		大根 にんじん			
2火	たけのこごはん	油揚げ	米 油 上白糖	たけのこ にんじん	652	25.3	21.0
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮					
	すまし汁	豆腐	豆麩	にんじん みつば			
	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	616	21.8	17.9
	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		634	26.5	19.5
	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		612	19.5	17.8
	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		734	20.1	22.2
	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		627	24.6	15.8
	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	627	22.0	12.5
	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		628	27.4	13.1
	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		627	22.0	21.7
	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	745	22.3	33.2
	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		600	19.7	18.6
		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	643	26.7	13.9
		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		680	26.9	23.3
		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			
		わかめのみぞ汁	わかめ 豆腐		にんじん 長葱			
24	水	スライスパン		パン		604	22.0	27.5
		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		702	21.4	18.3
		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		610	19.1	20.9
		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		649	18.7	21.7
		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		618	27.0	19.1
		さばのみぞ煮	さばのみぞ煮					
		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		638	24.2	18.3
		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			

※19日は瀬見小学校は遠足で給食はありません。※29日は上落清小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、しょうぶ湯に入る習慣もあります。



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？

