



給食だより

令和4年5月
紋別市学校給食センター
0158-28-5140



給食だよりは
ホームページ
からも確認
できます。



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		
2	月	ごはん		米		549	21.9	18.7		
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮							
		浅漬け		上白糖	キャベツ きゅうり にんじん					
		切干大根のみそ汁	油揚げ みそ		切干大根 白菜 にんじん 長ねぎ					
3	火	憲法記念日								
4	水	みどりの日								
5	木	こどもの日								
6	金	五目ごはん	鶏肉 油揚げ ひじき	米 上白糖 油	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ 枝豆	617	23.5	17.6		
		塩昆布きゅうり	塩昆布	上白糖	きゅうり					
		実だくさん汁	鶏肉 みそ	じゃがいも	白菜 にんじん 長ねぎ					
		かしわもち		かしわもち						
9	月	ポークカレー	豚肉	米 じゃがいも 油 カレールウ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	703	22.2	17.3		
		フルーツポンチ		ダイスゼリー (みかん)	パイナップル みかん 缶 黄桃缶					
10	火	ごはん		米		576	22.5	19.7		
		白身魚フライ	白身魚フライ(乳・卵なし)	油						
		たけのこのおかか煮	鶏肉 かつお節	上白糖 油	たけのこ こんにゃく いんげん					
		白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		白菜 にんじん 長ねぎ					
11	水	スライスパン		パン		569	25.0	23.5		
		いちごジャム		いちごジャム						
		ハーフチキン	ハーフチキン							
		マカロニサラダ		マカロニ 上白糖 マヨネーズ (卵不使用)	きゅうり 玉ねぎ にんじん					
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ にんじん パセリ					
12	木	麻婆豆腐丼	豚肉 豆腐 みそ	米 上白糖 ごま油 油 でんぷん	干しいたけ たけのこ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ にら にんにく しょうが	595	22.4	17.3		
		水餃子スープ	水餃子	ごま油	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが					
13	金	ごはん		米		600	26.1	20.3		
		豚肉の生姜焼き	豚肉	上白糖 油	しょうが にんにく 玉ねぎ					
		三色和え		上白糖	もやし にんじん 小松菜					
		じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ わかめ	じゃがいも	玉ねぎ 長ねぎ					
16	月	ツナピラフ	ツナ	米 油	にんじん コーン マッシュルーム ピーマン	592	23.3	17.2		
		キャベツと肉団子のスープ	ミートボール		キャベツ にんじん 玉ねぎ					
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト							
17	火	ごはん		米		605	25.9	20.0		
		さばの照焼	さばの照焼							
		にんじんしりしり	豚肉	上白糖 ごま ごま油	にんじん					
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも 油 ごま油	こんにゃく 大根 ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが					
18	水	味噌ラーメン	豚肉	中華めん 油 ごま油	にんじん 白菜 もやし 玉ねぎ コーン めんま 長ねぎ にんにく しょうが	525	24.6	20.8		
		揚げギョーザ	ギョーザ	油						
		和風サラダ	鶏肉	上白糖	キャベツ にんじん コーン					

19	木	ごはん		米		618	19.7	25.8
		豚肉のチャブキ	豚肉	上白糖 油 はちみつ 春雨 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ ビーマン にんじん エリンギ			
		大根サラダ	ツナ	和風ドレッシング	大根 にんじん きゅうり			
		豆腐とわかめのスープ	わかめ 豆腐	ごま油	にんじん 長ねぎ			
20	金	ごはん		米		550	17.9	17.1
		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ (乳・卵なし)	油				
		わかめサラダ	わかめ 鶏肉	玉ねぎドレッシング	にんじん きゅうり もやし			
		玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		玉ねぎ にんじん 長ねぎ			
23	月	豚肉のねぎ塩丼	豚肉	米 オイスターソース 油 でんぷん	長ねぎ キャベツ にんじん もやし しょうが にんにく	561	26.9	17.2
		野菜スープ	鶏肉		白菜 にんじん 玉ねぎ 大根			
24	火	ごはん		米		627	23.6	23.3
		カツオカツ	カツオカツ(乳・卵なし)	油				
		ふきの油炒め	さつま揚げ 豚肉	上白糖 油	ふき にんじん			
		大根のみそ汁	油揚げ みそ		大根 にんじん 長ねぎ			
25	水	コッペパン		パン		622	28.1	25.4
		アスパラシチュー	鶏肉 牛乳	マカロニ 油 ホワイトルウ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ マッシュルーム			
		ミートボール	ミートボール(乳・卵なし)					
		オレンジ			清見オレンジ			
26	木	ごはん		米		521	20.5	24.8
		焼きつくね	焼きつくね(乳・卵なし)					
		白菜のごま和え		ごま 上白糖	白菜 ほうれん草			
		もやしのみそ汁	油揚げ みそ		もやし にんじん 長ねぎ			
27	金	ハヤシライス	豚肉	米 デミグラスソース ハヤシルウ 上白糖 油	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく	681	23.7	22.7
		小松菜のサラダ	ツナ	和風ドレッシング	小松菜 キャベツ にんじん コーン			
30	月	青菜ごはん		米	青菜	592	24.7	21.2
		豚キムチ豆腐	豚肉 豆腐	上白糖 油 ごま油	白菜 白菜キムチ(ごま) 玉ねぎ にんじん にら			
		もやしのナムル		ごま油	もやし にんじん ほうれん草			
31	火	ごはん		米		568	22.5	20.2
		千キンみそカツ	丼みそか(乳・卵なし)	油				
		白菜とほうれん草のおひたし		上白糖	白菜 ほうれん草			
		なめこ汁	豆腐 みそ		なめこ 長ねぎ			

衛生に気をつけて給食を食べよう！

そろそろ運動会(体育発表会)の練習が始まりますね。手が汚れることも多くなると思います。しっかり手洗いして、きれいな状態で給食を食べましょう！

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



つめが伸びている人は、短く切っておきましょう。



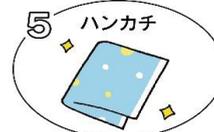
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



石けんを使って十分な手洗いをしましょう。