

学校給食だより

八雲町学校給食センター

北海道の郷土料理

「ジンギスカン」



羊のお肉は、独特のにおいがあるのが特徴です！
食べかたは2種類あって、生の羊肉を焼いてタレにつけて
食べるものと、しょうゆベースなどのタレにつけこまれた
羊肉を焼いて食べる味付きのものがあります。
26日、給食センターで羊肉をいためてタレで味を
つけてからお届けしますよ～！！

こどもの日・端午の節句



5月5日は男の子の健やかな成長を願う日です。

行事食「かしわもち」…柏の葉に包まれた餅で

家庭が途絶えないことを意味します。



たべもの豆知識

2日 若竹じるに入っている「たけのこ」と「わかめ」は今がおいしい時期です！
食物繊維がいっぱいなのでおなかの調子をよくしたり、太りにくい体をつくることができます☆

13日 ポパイサラダとは、ほうれん草を使ったサラダという意味でアメリカのアニメ「ポパイ」の主人公がほうれん草を食べるとパワーアップすることから名付けられたようです。

28日 吉野じるは奈良県のお料理です。吉野山というところがくず粉の産地であるため、どろみをつけたしるを「吉野じる」と呼んでいます。



5月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (木)	げんりょうわかめごはん	牛乳	みそラーメン・小松菜のツナ和え・かしわもち	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく・ちくわ・ツナ	もやし・ピーマン・たまねぎ・めんま にんにく・ながねぎ・こまつな
2 (金)	ごはん	〃	若竹じる・五目厚焼き玉子・ぶた肉ごまみそに	ごはん・こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう・わかめ たまご・ぶたにく・ちくわ	たけのこ・ながねぎ・にんじん いんげんまめ
7 (水)	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる・とうふバーグ照り焼きソースかけ 大根とチキンのサラダ	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とうふ・すりみ・とりにく	キャベツ・だいこん・きゅうり
8 (木)	げんりょうごはん	〃	親子うどん・タラフライ・アセロラゼリー	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく たら	たまねぎ・にんじん・アセロラ
9 (金)	ごはん	〃	じゃがいものみそしる・野菜かきあげ・うまに 天どんのたれ	ごはん・じゃがいも さといも・こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ツツ	ながねぎ・しゅんぎく・たまねぎ にんじん・いんげんまめ・だいこん
12 (月)	ごはん	牛乳	大根とにんじんのみそしる・いわししょうがに そぼろきんぴら	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・いわし・とりにく	だいこん・にんじん・ながねぎ しょうが・ごぼう・グリーンピース
13 (火)	きりこみパン	〃	オニオンスープ・ウインナーのケチャップに ポパイサラダ	パン	ぎゅうにゅう・いとかま ウインナー・ツナ	たまねぎ・はくさい・パセリ コーン・ほうれんそう・にんじん
14 (水)	ごはん	〃	わかめと高野とうふのみそしる ぶた肉のキムチいため・ポテトサラダ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・わかめ・こうやとうふ ぶたにく	ながねぎ・はくさい・ピーマン・たまねぎ にんにく・きゅうり・にんじん
15 (木)	げんりょうごはん	〃	しょうゆラーメン・牛肉入りコロケ なめたけ	ごはん・ラーメン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツツ ぎゅうにく	メンマ・にんじん・にんにく もやし・ながねぎ・えのきたけ
16 (金)	ごはん	〃	大豆カレー・イカリングフライ(2個) フレンチサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく ふんにゅう・イカ・とりにく	トマト・たまねぎ・ピーマン にんじん・にんにく・キャベツ
19 (月)	ごはん	牛乳	ふのりのみそしる・ぶた肉とごぼうのいために 大根のすみそ和え	ごはん しらたき	ぎゅうにゅう・ふのり・とうふ ぶたにく・とりにく	ながねぎ・たまねぎ・にんじん ごぼう・グリーンピース
20 (火)	コッペパン	〃	グリーンポタージュ・トマトミートオムレツ ツナとほうれん草のスパゲティ	パン スパゲティ	ぎゅうにゅう・ふんにゅう たまご・ぶたにく・ツナ	あおだいず・たまねぎ・パセリ・トマト・ほうれんそう しめじ・たまねぎ・にんじん・にんにく
21 (水)	ごはん	〃	五目スープ・ビビンバ・りんごシロップづけ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・ツツ・ぶたにく	メンマ・きくらげ・はくさい・ながねぎ・もやし にんじん・ほうれんそう・にんにく・りんご
22 (木)	げんりょうごはん	〃	野菜ボールとしめじのスープ インディアン焼きそば・ハムカツ	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・すりみ・とりにく ハム	にんじん・ほうれんそう・コーン・しめじ もやし・キャベツ・にんじん・ピーマン
23 (金)	ごはん	〃	白菜と油あげのみそしる・アジメンチ 肉じゃが	ごはん・じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ アジ・ぶたにく	はくさい・ながねぎ・たまねぎ にんじん・いんげんまめ
26 (月)	ごはん	牛乳	なめこのみそしる・ジンギスカン マカロニサラダ	ごはん・マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ラムにく	なめこ・だいこん・ながねぎ・たまねぎ・ピーマン キャベツ・にんにく・しょうが・きゅうり・にんじん
27 (火)	こくとうパン	〃	春雨スープ・ポークチャップ 大根としらすのサラダ	パン・こくとう はるさめ	ぎゅうにゅう・いとかま ぶたにく・しらす	きくらげ・たけのこ・はくさい・にんじん・しょうが・トマト ブロッコリー・ピーマン・たまねぎ・だいこん・きゅうり・コーン
28 (水)	ごはん	〃	吉野じる・だしまき玉子・根菜のみそに	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・とうふ・たまご	えのきたけ・にんじん・しょうが ながねぎ・ごぼう
29 (木)	げんりょうごはん	〃	しおラーメン・オーロラサラダ のりつくだに	ごはん・ラーメン ふ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツツ	メンマ・もやし・にんじん・ながねぎ にんにく・ブロッコリー・キャベツ
30 (金)	ごはん	〃	たまごスープ・春まき・大根ちゅうかいだに	ごはん・はるまきのわ はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご・いとかま わかめ・ぶたにく・とりにく	玉ねぎ・菜の花・椎茸・人参 長ねぎ・みかん

5月分平均栄養摂取量

予定回数 20回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。



9日 野菜かきあげをごはんの上にのせてつゆをかけたら天どんになるよ☆

21日 ビビンバはごはんの上にのせて食べてね♪

22日 インディアン焼きそばは何味かな～??

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	657	24.1
中学校	788	28.9