

給食は給食費で賄われています。
忘れずに納入しましょう！！

食べるまえは てあらいを



*****5月の献立説明*****

2日(水)・・・5月5日はこどもの日です。
こどもの日とは「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日です。また、端午の節句としてこどもたちの健康を願う日です。

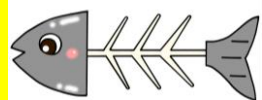
給食ではデザートをつけます。

22日(火)・・・今旬なアスパラガスは深川産です。アスパラガスは疲れをとってくれるアスパラギン酸や血管を強くしてくれるルチンを含んでいます。春のだるさは春の野菜アスパラガス

で除き、季節の味を味わって下さい。

25日(金)・・・ヨーグルトは深川市のMOMO工場のヨーグルトを使用しています。深川で飼育された健康な牛からしぼった新鮮な牛乳を使用したヨーグルトです。

給食では、魚をつけます。骨には注意してよくかんで食べましょう！



好き・きらいをなくそう 苦手な食べ物にもチャレンジ

- 苦手な食べ物は、友達と一緒に食べたり、調理法を変えて食べるなど、ほんの少しのきっかけで食べれることが出来るようになることもあります。「苦手なものは食卓にださない」のではなく、常に工夫して食べるきっかけをつくるのが重要です。子どもの好きなものだけを食卓に並べていると、食の体験がせばまり、味覚が広がりにせん。
- 子どもの頃から様々なものを食べる体験をすることが大切です。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー
小 659kcal
中 809kcal
たんぱく質
小 24.2g
中 28.6g

日	献立名	主 な 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (火)	ごはん なめこのみそしる さばみそに きりほしだいこん ⊕チーズ	牛乳 ⊕チーズ みそ わかめ ひじき あぶらあげ さば	なめこにんじん なかねぎ きりほしだいこん こんにゃく しいたけ	ごはん さんおんとう こめあぶら	小573 中738
2 (水)	コッパパン コーンポタージュ ウイナーのケチャップかけ (2本) シーザーサラダ デザート	牛乳 なまクリーム ウイナー たまご スキムミルク	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん あかピーマン トマト	コッパパン こむぎこ マヨネーズ さんおんとう ドレッシング	小655 中781
3	憲 法 記 念 日				
4	み ど り の 日				
7 (月)	キャベツどん たまごやき (2本) つけもの	牛乳 ぶたにく たまご くきわかめ	キャベツ ピーマン なかねぎ しょうが にんにく だいこん	ごはん こめあぶら さんおんとう こめあぶら でんしん	小585 中725
8 (火)	ごはん つみれじる チキンみそカツ サキサキチーズ ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 こんぶ みそ すりみ かつおぶし とりにく チーズ	しょうが もやし しめじ たまごだけ まいたけ なかねぎ ブロッコリー	ごはん こむぎこ こめあぶら パンこ さんおんとう	小609 中782
9 (水)	ミートスパゲティ チーズフォンデュコロック フルーツ生クリームゼリーあえ	牛乳 ぶたにく チーズ なまクリーム	たまねぎ ピーマンしめじ にんじん にんにく しょうが もも みかん りんご トマト	スパゲティ こむぎこ さんおんとう パンこ バター こめあぶら	小841 中967
10 (木)	ごはん はくさいのみそしる いわしのうめに きんぴらごぼう ぶりかけ	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ベーコン いわし	ごぼう にんじん こんにゃく うめ はくさい	ごはん でんしん ごま さんおんとう こめあぶら	小629 中751
11 (金)	むらさきすしめし きのこしる チキンオープンやき ちらしすしのぐ	牛乳 チーズ たまご とうふ ひじき あぶらあげ とりにく	しめじ なかねぎ まいたけ かんぴょう にんじん ごぼう たまごだけ えだまめ パセリ	ごはん さんおんとう むらさきくろまい こめあぶら パンこ	小692 中832
14 (月)	ごはん どさんこみそしる かれいのからあげ もやしのおひたし	牛乳 かれい かつおぶし ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん コーン なかねぎ もやし しょうが にんにく	ごはん じゃがいも さんおんとう パター こめあぶら こめあぶら	小631 中762
15 (火)	チキンカレー えびっこフライ (2こ) きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 とりにく えび スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん こめあぶら パター こむぎこ パンこ	小645 中794
16 (水)	ソフトフランスパン オニオンスープ アンサンブルエッグ ポテトソティ	牛乳 たまご ベーコン	たまねぎ コーン かぼちゃ あかピーマン パセリ いんげん	ソフトフランスパン じゃがいも バター でんしん	小589 中727
17 (木)	ごはん ぶたじる カレーコロック ⊕チーズ もやしときゅうりのこめあぶらあえ	牛乳 ⊕チーズ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	なかねぎ こんにゃく にんじん ごぼう しょうが きゅうり だいこん もやし	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら こめあぶら	小622 中780
18 (金)	ごはん はるさめスープ やさしいしゅうまい (2こ) すぶた	牛乳 とうふ ぶたにく すりみ	なかねぎ たまねぎ しいたけ あかピーマン あおピーマン だけのこ にんじん トマト	ごはん こむぎこ はるさめ でんしん さんおんとう	小668 中813
21 (月)	ごはん コンソメスープ ハンバーグのケチャップかけ ジャーマンポテト	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン とりにく ウイナー きゅうりにく	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマト	ごはん パター じゃがいも さんおんとう	小693 中879
22 (火)	ごはん きくらげとたまごのスープ ぎょうざ (2こ) ⊕こざかな アスパラガスともやしのナムル	牛乳 たまご ぶたにく とりにく ⊕こざかな	きくらげ なかねぎ アスパラガス キャベツ たまねぎ いら もやし	ごはん でんしん こめあぶら	小588 中791
23 (水)	いりこラーメン かぼちゃチーズフライ あんことうふとミカンゼリーあえ	牛乳 ぶたにく なんと チーズ	なかねぎ にんじん はくさい かぼちゃ みかん もやし	ラーメン こめあぶら こむぎこ パンこ	小767 中940
24 (木)	ごはん にらのみそしる にしんのかんろに だいすいそに	牛乳 ぶたにく だいす わかめ ひじき とうふ あぶらあげ にしん みそ	にら にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン しいたけ	ごはん さんおんとう こめあぶら	小570 中696
25 (金)	ハヤシライス かわつきポテト ジュレヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	しめじ たまねぎ トマト しょうが にんにく だけのこ アセロラ	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら パター	小845 中1041
28 (月)	ごはん アスパラガスのみそしる さんまのしょうがに おからのいりに	牛乳 わかめ みそ あぶらあげ なんと さんま とうふ おから	アスパラガス にんじん ごぼう しいたけ しょうが こんにゃく	ごはん さんおんとう こめあぶら	小575 中697
29 (火)	ごはん ちゅうかコンソメスープ ザンギ (2こ) はるさめのいためもの	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	なかねぎ チンゲンサイ コーン にんじん だけのこ しょうが しいたけ	ごはん さんおんとう でんしん こめあぶら こめあぶら はるさめ	小667 中799
30 (水)	バターパン ミネストローネ カレーポテトはるまき スライスチーズ カクテルゼリーのヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト だいす	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン パセリ にんにく トマト	バターパン こめあぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ	小764 中932
31 (木)	ごはん わかめスープ マヨとんとん きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 わかめ ぶたにく	なかねぎ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが	ごはん こめあぶら さんおんとう ごま マヨネーズ	小621 中771

*牛乳は毎日つきます。*今月のお米は深川産の「ななつぼし」を使用しています。

*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。

*北空知産の食材は、太く、斜め文字で表しています。