



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！！

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		即位の日			
2		国民の休日			
3		憲法記念日			
6		みどりの日			
7 (火)	コッパン かぼちゃいりポターージュ フランクフルトのケチャップかけ バンバンジードレッシングあえ	牛乳 スキムミルク なまクリーム たまご ぶたにく たら とりにく	たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト とうもろこし	コッパン さんおんとう はるさめ こむぎこ	小630 中852
8 (水)	ごはん のっぺいじる さんまかばやき ごまあえ はいがふりかけ	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく さんま	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ もやし はくさい こまつな	ごはん でんしん こめあぶら こむぎこ さんおんとう ごま	小625 中758
9 (木)	ごはん チンゲンサイとしめじのスープ メンチカツ ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 とりにく たまご ぶたにく かつおぶし	チンゲンサイ にんじん しめじ ながねぎ とうもろこし ブロッコリー もやし しょうが	ごはん でんしん さんおんとう	小665 中806
10 (金)	ごはん だいこんのみそしる エビフライ (2ほん) きんぴらごぼう パックソース	牛乳 わかめ みそ あぶらあげ えび ぶたにく	だいこん にんじん しめじ まいたけ たもぎたけ ながねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん こめあぶら さんおんとう ごま パンこ	小623 中776
13 (月)	ごはん よしのじる さばみそに にくじゃが	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ さば ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ たまねぎ こんにゃく	ごはん こめあぶら でんしん じゃがいも さんおんとう	小643 中777
14 (火)	ごはん たぬきじる キャベツメンチ きゅうりともやしのナムル	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん しょうが きゅうり もやし キャベツ ながねぎ	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら ごまあぶら パンこ	小651 中777
15 (水)	かしわうどん どうさんまめとかぼちゃのコロッケ フルーツヨーグルト こざかな	牛乳 とりにく なると あぶらあげ ヨーグルト かつおちぢりくろめ たいす てぼうめ きんときめ	にんじん ながねぎ しめじ しいたけ かぼちゃ りんご もも みかん	うどん パンこ こめあぶら	小674 中756
16 (木)	ハヤシライス 大豆入りオムレツ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム たいす たまご	たけのこ しめじ たまねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり にんじん	ごはん バター さんおんとう こむぎこ	小679 中828
17 (金)	ごはん かぼちゃだんごじる しろはなまめコロッケ だいこんのそぼろに	牛乳 あぶらあげ しろはなまめ ぶたにく	かぼちゃ ごぼう ながねぎ だいこん こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	ごはん こめあぶら さんおんとう でんしん パンこ じゃがいも	小655 中845
20 (月)	だにんどん ちくわいそべあげ もやしのおひたし	牛乳 ぶたにく たまご ちくわ かつおぶし	ながねぎ たまねぎ にんじん みつば しいたけ もやし	ごはん さんおんとう こめあぶら でんしん	小669 中819
21 (火)	ごはん とうふとなめこのみそしる いわしのうめに にんじんのソテー	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ いわし ぶたにく とうふ	うめ にんじん なめこ たまねぎ ながねぎ	ごはん さんおんとう こめあぶら	小634 中761
22 (水)	バーガーパン ポトフ しろみざかなフライ フルーツあんこあえ タルタルソース	牛乳 ウィナー たら たまご れんにゅう たら	にんじん たまねぎ みかん もも りんご キャベツ パセリ	バーガーパン パンこ じゃがいも こめあぶら みずあめ	小671 中845
23 (木)	ごはん きくらげとたまごのスープ うのはなコロッケ チンジャオロース ㊤とととチーズ	牛乳 たまご おから ひじき ぶたにく ㊤チーズ㊤かつおちぢり	きくらげ ながねぎ ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく	ごはん でんしん こめあぶら パンこ さんおんとう じゃがいも	小620 中802
24 (金)	ごはん きのこじる にくだんごごまみそだれ (2こ) アスパラいりコーンソテー	牛乳 あぶらあげ とうふ ぶたにく とりにく ウィナー みそ	にんじん しめじ まいたけ たもぎたけ ながねぎ とうもろこし アスパラガス	ごはん こめあぶら ごま パンこ	小654 中781
27 (月)	ごはん トマトとレタスのスープ ぎょうざ (2こ) はるさめサラダ チーズ	牛乳 たまご ハム ぶたにく チーズ とりにく たら	トマト レタス にんじん キャベツ きゅうり	ごはん でんしん はるさめ さんおんとう ごまあぶら こむぎこ	小633 中776
28 (火)	カレーライス チーズはんぺんフライ つぼつけ	牛乳 ぶたにく チーズ はんぺん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト だいこん	ごはん じゃがいも こめあぶら パンこ	小703 中848
29 (水)	みそラーメン やさいコロッケ ごぼうサラダ レモンカスタードタルト	牛乳 ぶたにく なると	たまねぎ にんじん ながねぎ もやし きゅうり ごぼう レモン しょうが にんにく	ラーメン こめあぶら マヨネーズ こむぎこ じゃがいも パンこ	小724 中831
30 (木)	ごはん とりごぼうだんごじる にしんかんろに やきぶたときゅうりのあえもの	牛乳 とりにく とうふ にしん ぶたにく ほっけ あぶらあげ	しょうが にんじん ながねぎ しめじ まいたけ たもぎたけ きゅうり キャベツ ごぼう	ごはん さんおんとう ごまあぶら	小623 中766
31 (金)	ごはん わかめスープ ハンバーグのケチャップかけ シーザーサラダ	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく とりにく たまご チーズ	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ トマト	ごはん ごま さんおんとう マヨネーズ パンこ	小646 中834

毎週水曜日はパンか麺の日になっていますが、連休に関わり、7日(火)と8日(水)のみ主食が変わります。
・7日(火)・・・コッパン
・8日(水)・・・ごはん
よろしくおながいします。

5月の献立説明
15日(水)・・・フルーツヨーグルト
ヨーグルトは深川市のMOMO工房で作られたものを使用しています。深川で飼育された健康な牛乳を使用しています。
5月15日はヨーグルトの記念日とされました。ヨーグルトに含まれるブルガリア菌が「不老長寿」に役立つと研究内容を世界に発表したノーベル生理学者・医学賞を受賞した免疫学者のメチニコフ博士の誕生日が1845年5月15日にちなんで、記念日になったようです。
ですが、「不老長寿」の研究は、今なお盛んにおこなわれているようです。

ヨーグルトには、牛乳と同じぐらい骨や歯を丈夫にする → カルシウムが多く含まれています。



海の中ではわかめは何色?

海の中で育つわかめの色は、うす茶色です
わかめは海の中で潮の流れに身を任せ、ゆらゆらゆらなから育ちます。成長すると、長さ1~2m、はば40~50cmぐらいにまで大きくなります。わかめの色は緑色のイメージですが、じつは海の中では、うす茶色をしています。
どうしてちがうのでしょうか? それは、収穫後の湯通しという処理によって、色が変化するからです。
湯に通すことで、うす茶色から緑色になったのですよ!
わかめにもヨーグルトと同じくカルシウムが多く含まれ、骨を丈夫にしてくれるよ!!

31日・・・わかめスープ
わかめは何色かな・・・?

	エネルギー	たんぱく質
小学校	654kcal	25.1g
中学校	802kcal	29.7g

*牛乳は毎日つきます。
*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下さい。
*今月のお米は秩父別産の「ななつぼし」を使用しています。
*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。

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!