



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！！



\*\*\*5月の献立説明\*\*\*

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		臨	時	休	業
4		み	ど	り	の
5		こ	ど	も	の
6		振	替	休	日
7 (木)	ごはん どさんこじる チキンのオープンやき おからのいりに	牛乳 ぶたにく みそ とりにく おから あぶらあげ なた	たまねぎ にんじん ごぼう とうもろこし ながねぎ しょうが にんにく つきこんにやく しいたけ	ごはん ごまあぶら じゃがいも パター さんおんとう こめあぶら	小661 中795
8 (金)	ごはん なめこのみそしる わふうあじのトンカツ だいすいそに	牛乳 とうふ ひじき あぶらあげ みそ ぶたにく だいす	なめこ にんじん ながねぎ ごぼう ピーマン つきこんにやく しいたけ	ごはん でんしん こめあぶら さんおんとう	小654 中785
11 (月)	ごはん ちゅうかスープ レモンカスタードタルト にくだんごこまみそだれ (小1、中2こ) バンバンジードレッシングあえ	牛乳 ベーコン たまご とうふ たら ぶたにく とりにく	にんじん ながねぎ たけのこ きゅうり キャベツ レモン	ごはん はるさめ でんしん	小699 中829
12 (火)	ぶたすきにとん やさいもチーズフライ きゅうりともしのナムル	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ つきこんにやく しめじ しょうが もやし きゅうり	ごはん ごまあぶら こめあぶら さんおんとう	小656 中792
13 (水)	かしわうどん こざかな カレーコロッケ ジュレヨーグルト (アセロラ)	牛乳 とりにく あぶらあげ なた ヨーグルト がたくちいわし	にんじん しめじ ながねぎ しいたけ アセロラ	うどん こめあぶら さんおんとう じゃがいも	小679 中758
14 (木)	ごはん とうふのスープ チキンカツ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン とうふ たまご とりにく	たけのこ にんじん こまつな ながねぎ ごぼう きゅうり	ごはん はるさめ でんしん こめあぶら	小657 中824
15 (金)	ごはん かぼちゃだんごじる さばみそに にくじゃが	牛乳 あぶらあげ さば みそ ぶたにく	かぼちゃ にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ しらたき	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小703 中841
18 (月)	ごはん のっぺいじる しろみさかなフライ にんじんのソテー のりつくだに	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ とりにく ほき	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ きくらげ たまねぎ	ごはん でんしん こめあぶら さんおんとう	小643 中768
19 (火)	ごはん はるさめスープ チヂミ パックソース チンジャオロース	牛乳 ベーコン ぶたにく	しいたけ ながねぎ こまつな にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん はるさめ こめあぶら でんしん さんおんとう	小656 中787
20 (水)	バターパン さつまいものクリームシチュー トマトビーンズオムレツ やさいのナムル	牛乳 とりにく たまご スキムミルク だいす なまクリーム チーズ ハム	しめじ にんじん たまねぎ とうもろこし トマト もやし チンゲンサイ はくさい	バターパン さつまいも バター ごまあぶら	小714 中912
21 (木)	たけのこごはん よしのじる チーズはんぺんフライ ごまネーズサラダ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ ちくわ チーズ はんぺん	たけのこ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ キャベツ はくさい もやし	ごはん こめあぶら ごま マヨネーズ さんおんとう でんしん	小660 中806
22 (金)	ごはん ぶたじる さんまのしょうがに ふきのにつけ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ がんも さんま さつまいも	つきこんにやく ながねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが ふき たけのこ	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小655 中785
25 (月)	ごはん コンソメスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ はるさめのいためもの	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ トマト たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ	ごはん マカロニ さんおんとう はるさめ ごまあぶら	小641 中814
26 (火)	ごはん きのことじる すだちゼリー ぶたにくのメンチカツ アスパラいりコーンソテー	牛乳 とうふ ぶたにく ウインナー	しめじ ながねぎ まいたけ たもぎたけ とうもろこし グリーンアスパラガス すだち	ごはん こめあぶら	小674 中800
27 (水)	みそラーメン しろはなまめコロッケ なまクリームあえ	牛乳 ぶたにく なた いんげんまめ なまクリーム	たまねぎ ながねぎ もやし にんじん しょうが にんにく たけのこ みかん もりんこ	ラーメン こめあぶら	小633 中797
28 (木)	ごはん かきたまじる チーズ にしんかんろに ぶたにくとたまねぎのいためもの	牛乳 とりにく チーズ たまご あぶらあげ にしん ぶたにく	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	ごはん こめあぶら でんしん さんおんとう	小636 中768
29 (金)	ハヤシライス コーンたっぷりフライ きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム	たけのこ しめじ たまねぎ にんじん にんにく トマト しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん パター さんおんとう こめあぶら	小708 中858

13日(水)・・・ジュレヨーグルト (アセロラ)  
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。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。



20日(水)・・・  
さつまいものクリームシチュー  
北空知でとれたさつまいもを使用した  
クリームシチューです。味わって食べま  
しょう。

21日(木)・・・ごまネーズサラダ  
サラダに使用しているマヨネーズは、  
卵黄を使用していないマヨネーズです。  
アレルギーは大豆です。

22日(金)・・・ふきのにつけ  
春野菜のひとつであるふきを使用して  
います。とても水分が多く、カリウムが含  
まれています。身体に不要なナトリウム  
を体外へ排出する働きがあるので、む  
くみの予防や高血圧の症状に効果的に  
働きます。

## 好き・きらいをなくそう 苦手な食べものにチャレンジ

● 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られること  
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、  
● 食の体験が狭くなり、味覚が広がりま  
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。

\*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。  
\*今月のお米は北竜産の「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！

元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！

私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた  
時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べる  
ことで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体に  
エネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整  
います。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー たんぱく質

小学校 666kcal 25.9g  
中学校 807kcal 30.1g