



2022年

# 5月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる									
月		火		水		木		金											
2	小	599	kcal	<p>新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきた時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。</p>  <p>☆☆☆ 今月の食材 ☆☆☆</p> <p>作りみそ、生ラーメン ⇒ むつみ食堂</p> <p>モッツアレチーズ ⇒ 北牛舎・豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園</p> <p>お米 ⇒ 風連町有機農業倶楽部</p>								6	小	672	kcal				
	中	743	kcal										中	782	kcal				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (大根、なめこ)</li> <li>春巻き</li> <li>豚キムチ炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (玉ねぎ、わかめ)</li> <li>五目肉団子 (1人2こ)</li> <li>ひじきのごまネーズあえ</li> </ul>																
	<p>黄 ごはん・あぶら・ごまあぶら・ごま</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・みそ</p> <p>緑 だいこん・なめこ・はくさい・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・にら・もやし</p>		<p>黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま</p> <p>赤 牛乳・わかめ・みそ・ひじき・ささみ・ひじき</p> <p>緑 たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ごぼう・ゆかり</p>																
9	小	689	kcal	10	小	584	kcal	11	小	733	kcal	12	小	707	kcal	13	小	664	kcal
	中	799	kcal		中	667	kcal		中	915	kcal		中	800	kcal		中	826	kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (小松菜、生揚げ)</li> <li>もち米コロッケ</li> <li>大根のそぼろ煮</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>とりめん</li> <li>牛乳</li> <li>ブロッコリーとベーコンのサラダ</li> <li>プリン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>フルーツのヨーグルトあえ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>バターパン</li> <li>牛乳</li> <li>卵とコーンのスープ</li> <li>鶏肉の朝鮮焼き</li> <li>ラーメンサラダ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>さんまの蒲焼</li> <li>白菜磯浸し</li> </ul>										
	<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・パン粉</p> <p>赤 牛乳・なまあげ・みそ・すりみ・ぶたひきにく・がんも</p> <p>緑 こまつな・だいこん・にんじん・いんげん</p>		<p>黄 冷麦・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なると・ベーコン</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・ブロッコリー・きゃべつ・コーン</p>		<p>黄 ごはん・じゃがいも・ルウ・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・だしふんにゅう・ヨーグルト</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・りんご缶・洋梨缶</p>		<p>黄 パン・さとう・ごま・生ラーメン・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・たまご・とりにく・ハム</p> <p>緑 コーン・パセリ・にんじん・きゅうり・きゃべつ</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・焼き豆腐・ぶたひきにく・みそ・さんま・のり</p> <p>緑 にんじん・たまねぎ・ながねぎ・たけのこ・しいたけ・はくさい・きゃべつ</p>										
16	小	623	kcal	17	小	611	kcal	18	小	694	kcal	19	小	709	kcal	20	小	628	kcal
	中	731	kcal		中	745	kcal		中	892	kcal		中	827	kcal		中	729	kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>豚汁</li> <li>いわしの生姜煮</li> <li>もやしとツナのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>豚骨野菜ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>青のりポテト</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピピン丼</li> <li>牛乳</li> <li>かぼちゃ団子汁</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物 (野菜つみれ)</li> <li>さばのみぞれ煮</li> <li>さつまいもとひじきの煮物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (白菜、油揚げ)</li> <li>鶏肉の梅パン粉焼き</li> <li>中華風サラダ</li> </ul>										
	<p>黄 ごはん・じゃがいも・ドレッシング・さとう</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわし・ツナ</p> <p>緑 にんじん・はくさい・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり</p>		<p>黄 ラーメン・あぶら・じゃがいも</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・なると・あおのり</p> <p>緑 塩メンマ・ながねぎ・もやし・にんじん・はくさい・きくらげ</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・たまごあぶらあげ・みそ</p> <p>緑 にんじん・もやし・こまつな・かぼちゃ・だいこん・ながねぎ</p>		<p>黄 ごはん・さつまいも・あぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・すりみ・さば・とりにくひじき・さつまいも</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・突こんにやく・いんげん</p>		<p>黄 ごはん・はるさめ・パン粉・ごまあぶら・さとう</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・たまご・ハム</p> <p>緑 はくさい・うめ・きゅうり・にんじん・みかん缶</p>										
23	小	672	kcal	24	小	583	kcal	25	小	609	kcal	26	小	713	kcal	27	小	709	kcal
	中	786	kcal		中	679	kcal		中	762	kcal		中	827	kcal		中	817	kcal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (玉ねぎ、卵)</li> <li>カレイ唐揚げ</li> <li>きんぴらごぼう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>牛乳</li> <li>野菜とコーンのあえもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>中華丼</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (大根、わかめ)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>黒糖スライスパン</li> <li>牛乳</li> <li>コーンポタージュ</li> <li>ハンバーグのソースがけ</li> <li>野菜のナムル</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>お吸い物 (はんぺん)</li> <li>鶏肉の甘酢あん</li> <li>野菜のごまみそあえ</li> </ul>										
	<p>黄 ごはん・ごま・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・たまご・みそ・カレイ・ぶたにく・さつまいも</p> <p>緑 たまねぎ・ごぼう・にんじん・いんげん・しらたき</p>		<p>黄 うどん・カレールウ・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・さつまいも・ハム</p> <p>緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・きゃべつ・もやし・きゅうり・コーン</p>		<p>黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・わかめ・ぶたにく・いか・えび・ほたて・うずらたまご・みそ</p> <p>緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・ピーマン・たまねぎ・だいこん</p>		<p>黄 ごはん・黒糖・バター・さとう・ごま・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・ハンバーグ・ハム</p> <p>緑 コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし</p>		<p>黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま・でんぶん</p> <p>赤 牛乳・はんぺん・とりにく・みそ</p> <p>緑 ながねぎ・しいたけ・にんじん・ほうれん草・きゃべつ・もやし</p>										
30	小	639	kcal	31	小	547	kcal	<h2>端午の節句</h2> <p>5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖(しょう)蒲(ぼ)の節(せ)句(く)ともいわれ、菖(しょう)蒲(ぼ)湯(ゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。</p> 											
	中	782	kcal		中	652	kcal												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>牛乳</li> <li>みそ汁 (豆腐、長ねぎ)</li> <li>えびきょうざ (小2、中高3ヶ)</li> <li>ふきの油炒め</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>塩ラーメン</li> <li>牛乳</li> <li>ささみと野菜のごま風味サラダ</li> </ul>																
	<p>黄 ごはん・さとう・あぶら</p> <p>赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・えび・ぶたにく・がんも・すりみ・わかめ</p> <p>緑 ながねぎ・ふき・にんじん・こんにやく</p>		<p>黄 ラーメン・ごま・ドレッシング</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・わかめ・なると・ささみ</p> <p>緑 塩メンマ・ながねぎ・ほうれん草・きゃべつ・にんじん・ブロッコリー</p>																