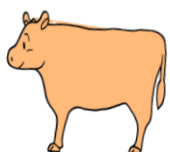


5月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	◎27日: 志類中学校なし ※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。	7 かしわうどん 菜の花風和え物 ヨーグルト 牛乳	8 親子丼 なめこのみそ汁 白菜のおかか和え 牛乳	9 チーズパン ミネストローネ メンチカツ キャベツとみかんのサラダ 牛乳	10 ハヤシライス コーンサラダ 牛乳
赤	～おもに体をつくる食べもの	とり肉 卵 まぐろ水煮 ヨーグルト 牛乳	卵 とり肉 油揚げ わかめ かつお節 牛乳	ベーコン 牛肉 牛乳	豚肉 牛乳
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの	大根 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ キャベツ ほうれん草	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ 白菜 水菜	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ みかん きゅうり	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ とうもろこし
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	うどん	ごはん 麦	パン じゃがいも パン粉	ごはん 麦 じゃがいも
	13 わかめごはん さつま汁 いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え 牛乳	14 スープスパゲッティ ハムのマリネ チーズワッフル 牛乳	15 ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが キムチ風味サラダ 牛乳	16 ブランパン レタスと卵のスープ えびカツレツ コールスローサラダ 牛乳 今が旬！	17 ごはん じゃがいものみそ汁 信田煮 ちくわの和え物 牛乳
赤	わかめ とり肉 いわし 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	油揚げ わかめ 豚肉 とり肉 牛乳	卵 ベーコン えび 白身魚 牛乳	豆腐 わかめ 油揚げ 卵 白身魚 ひじき ちくわ 牛乳
緑	大根 人参 こんにやく 長ネギ もやし ほうれん草	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ	しめじ 長ネギ 玉ねぎ しらたき いんげん 人参 キャベツ には	玉ねぎ レタス えのき キャベツ きゅうり とうもろこし	玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり
黄	ごはん さつまいも ごま	スパゲッティ ワッフル	ごはん じゃがいも ごま	パン パン粉	ごはん じゃがいも 春雨 ごま
	20 ロコモコ丼 チキンコンソメスープ パイン 牛乳 十勝牛のハンバーグ！	21 あんかけ焼きそば もやしのナムル プリン 牛乳	22 ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのしょうが煮 切り干し大根の炒め煮 牛乳	23 黒糖パン ウインナースープ チキンソテー 粉ふきいも 牛乳	24 きんぴらごはん 豆腐のみそ汁 チーズはんぺんフライ キャベツの浅漬け 牛乳
赤	牛肉 卵 とり肉 牛乳	いか えび 豚肉 うずらの卵 牛乳	厚揚げ さば さつま揚げ 牛乳	ウインナー とり肉 牛乳	油揚げ 豆腐 はんぺん チーズ 牛乳
緑	玉ねぎ キャベツ レタス しめじ 長ネギ 人参 パイン	白菜 玉ねぎ 長ネギ 人参 ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ なめこ しょうが 切り干し大根 人参 ピーマン	白菜 えのき 長ネギ 人参 パセリ	ごぼう いんげん 人参 白菜 玉ねぎ しめじ キャベツ
黄	ごはん 麦 パン粉	焼きそばメン プリン	ごはん じゃがいも	パン じゃがいも	ごはん 麦 パン粉
	27 ごはん 白玉汁 鮭のマヨネーズ焼き もやしのはちみつ和え 牛乳	28 塩ラーメン コーンフライ 梅きゅうり 牛乳	29 ポークカレー 果物のゼリー和え 牛乳	30 かぼちゃパン コーンスープ 肉だんごケチャップ味 スパゲッティサラダ 牛乳	31 ごはん 油揚げのみそ汁 とりつくね アスパラ入り海そうサラダ 牛乳 今が旬！
赤	とり肉 鮭 ハム 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	ベーコン 生クリーム とり肉 豚肉 牛乳	油揚げ 豆腐 とり肉 おから ハム 海そう 牛乳
緑	大根 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ とうもろこし もやし きゅうり	玉ねぎ もやし 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ とうもろこし きゅうり 梅干し	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	大根 長ネギ 人参 玉ねぎ 枝豆 キャベツ アスパラ
黄	ごはん 白玉もち	ラーメン	ごはん 麦 じゃがいも ゼリー	パン パン粉 スパゲッティ	ごはん じゃがいも

5月20日(月)は、十勝牛のハンバーグ！

幕別のお肉屋さんであるサカモト食品様より、今年も十勝牛のハンバーグを提供していただきました。ジューシーで、コク・うまみの強いハンバーグが、ロコモコ丼として初めて給食に登場します！
 ロコモコ丼とは、ハワイの料理で、ごはんの上にハンバーグ・目玉焼きをのせて食べます。給食では、せん切りキャベツものせ、デミグラスソースをかけて食べましょう。
 お楽しみに～♪



今月の地場産品



一食あたりの平均値	小学生	中学生
エネルギー	689kcal	834kcal
たんぱく質	26.8g	31.6g
脂質	21.5g	24.3g

今月の食育目標 正しい姿勢で食べよう

いすにふかくすわる

体とつくえのあいだは、こぶしひとつぶんあける

食器は手にもつか、手をかるくそえる

ひじをつかない
足をゆかにつけ、せなかをまっすぐにする