



2021年 5月



# 献立表



毎月19日は「食育の日」です！

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭で摂取 して欲しい食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材等
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
6 木	白ご飯 ガーリックチキン ポテトサラダ 野菜たっぷりクリームスープ★	鶏肉 ベーコン 白花豆	生乳	にんじん にんじん ブロッコリー	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	精白米 じゃがいも 薄力粉	ノンエッグマヨネーズ バター	831 Kcal 28.8 g 28.5 g 2.4 g	果物類 きのこ類	
7 金	白ご飯<中> 八十八夜にちなんだ献立 さわらのお茶葉揚げ★ 小松菜のお浸し 肉じゃが	さわら かつお節 牛肉 生揚げ	カルシウム貯金の日	抹茶 せん茶 こまつな にんじん にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油 サラダ油	861 Kcal 38.0 g 29.2 g 2.4 g	淡色野菜 果物類	【さわらのお茶葉揚げ】 揚げ油
11 火	白ご飯 端午の節句にちなんだ献立 ハンバーグのごまみそソースかけ★ ツナサラダ★ すまし汁★ プチたい焼き	ハンバーグ 白みそ 麦みそ さくら水産 木綿豆腐 はんぺん	わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 砂糖 プチたい焼き	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	811 Kcal 32.4 g 25.8 g 3.0 g	いも類 小魚類	【すまし汁】 はんぺん (やまいも)
12 水	白ご飯<小> ミルクパン★ 白身魚のフライ★ アーモンドサラダ★ ポークビーンズ	白身魚フライ 豚肉 大豆 ベーコン		こまつな にんじん にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく	精白米 ミルクパン 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド サラダ油 オリーブ油	829 Kcal 29.5 g 27.5 g 2.5 g	海藻類 たまご	【ミルクパン】 卵・乳 【白身魚フライ】 揚げ油・ホキ
13 木	白ご飯 鉄分強化の日 メンチカツ★ ひじきのマヨネーズ和え★ けんちんみそ汁	メンチカツ さくら水産 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	ひじき	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん	精白米 砂糖 砂糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	838 Kcal 26.4 g 27.3 g 2.7 g	緑黄色野菜 種実類	【メンチカツ】 揚げ油
14 金	子ぎつねご飯 小雪和え★ 三平汁★ 北海道郷土料理	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ さけ		にんじん こまつな にんじん にんじん	えだまめ しょうが だいこん 白ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにゃく	サラダ油 ごま油	761 Kcal 30.4 g 23.3 g 3.1 g	淡色野菜 果物類	
17 月	ハヤシライス★ ミモザサラダ★ 小魚アーモンド★	牛肉 白花豆 トッピングエッグ 小魚	生クリーム 生クリーム	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり	精白米 麦 砂糖 薄力粉 じゃがいも 砂糖	マーガリン バター サラダ油 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ アーモンド	887 Kcal 26.6 g 30.4 g 3.0 g	緑黄色野菜 魚介類	【ミモザサラダ】 トッピングエッグ (卵・乳) 【ハヤシライス】 【小魚アーモンド】 ハヤシシラネ(唐辛子)
18 火	白ご飯 あじの南蛮漬★ ブロッコリーのごま和え★ やかましいみそ汁★	あじ 生揚げ 白花豆 麦みそ	わかめ	ブロッコリー にんじん にんじん 葉ねぎ	白ねぎ キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	807 Kcal 36.6 g 21.7 g 2.8 g	果物類 乳製品	【あじの南蛮漬】 揚げ油
19 水	白ご飯 中国料理 ショールンポー チャプチェ ワンタンスープ	ショールンポー 豚肉 ワンタン		こまつな にんじん 赤パプリカ にんじん チンゲン菜	干しいたけ にんにく キャベツ たまねぎ もやし	精白米 緑豆はるさめ 砂糖	ごま油 ごま油	826 Kcal 24.0 g 21.8 g 2.3 g	海藻類 乳製品	
20 木	牛たま丼★ 白花豆コロッケ★ じゃこサラダ★	牛肉 たらこ 白花豆コロッケ じゃこ	しらたき	にんじん 葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	精白米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	862 Kcal 30.6 g 26.4 g 2.9 g	種実類 緑黄色野菜	【白花豆コロッケ】 乳・貝Ca・揚げ油
21 金	白ご飯 たらのムニエル★ ごぼうのドレッシングサラダ 豚肉と野菜の洋風煮込み	たら 豚肉 ベーコン		にんじん にんじん パセリ	レモン果汁 ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 サラダ油 サラダ油	796 Kcal 31.1 g 17.7 g 2.3 g	たまご 緑黄色野菜	
24 月	白ご飯 いわしの生姜煮★ きんぴられんこん 豆腐とわかめのみそ汁★	いわしの生姜煮 豚肉 木綿豆腐 麦みそ	わかめ	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	れんこん たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油	785 Kcal 29.8 g 21.3 g 3.1 g	淡色野菜 果物類	
25 火	中華丼★ 春巻き★ ナムル★ フルーツ杏仁★	豚肉 鶏皮 春巻き 豚肉		にんじん チンゲン菜 こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	精白米 麦 砂糖 でん粉 春巻き 砂糖 砂糖 フルーツ杏仁	サラダ油 サラダ油 ごま油	843 Kcal 28.6 g 22.3 g 2.8 g	大豆製品 乳製品	【春巻き】 揚げ油 【フルーツ杏仁】 もも
26 水	白ご飯 さばの塩焼き★ 野菜のゆかり和え 含め煮★	さば 鶏肉 鶏皮 高野豆腐		ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう	精白米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	835 Kcal 35.1 g 28.2 g 3.3 g	青菜類 きのこ類	
27 木	白ご飯 地産産100%献立 チキンチキンれんこん★ ごまマヨネーズ和え★ 地産産みそ汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん キャベツ たまねぎ もやし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	875 Kcal 31.8 g 29.2 g 2.8 g	いも類 小魚類	【チキンチキン れんこん】 揚げ油
28 金	チキンライス ほうれん草オムレツ★ コーンサラダ ニョッキのスープ	チキンライス ほうれん草オムレツ ベーコン		にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 砂糖 砂糖 ニョッキ	サラダ油	734 Kcal 24.5 g 19.9 g 3.1 g	種実類 海藻類	
31 月	豆トシカレー★ チーズサラダ★ バナナ★ 食物繊維たっぷりの日	豚肉 大豆 白花豆 チーズ	チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	880 Kcal 29.2 g 22.9 g 3.1 g	緑黄色野菜 きのこ類	【豆トシカレー】 カレールフ(乳)

◎ご飯の量・・・通常(記載なし)：220g、<中>：180g、<小>：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。  
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。

## 5月5日は端午の節句

5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長と立身出世を願う行事です。こいのぼりを立てることや、かぶとやよろいを飾り、柏餅やちまきなどを食べてお祝いします。



## 北海道の郷土料理

三平汁・・・昆布で出汁を取り、さけ、ニシン、タラなどの魚を塩漬けたものと、じゃがいも、だいこん、にんじんなどの根菜と一緒に煮た汁です。味付けは塩のみと、非常にシンプルな味付けです。給食では、醤油を入れて食べやすいように味付けをしています。

## 夏も近づく八十八夜

立春から数えて八十八日目を八十八夜といいます。八十八夜は茶摘みの最盛期です。この日に摘まれた新茶はとても縁起が良く、「八十八夜のお茶を飲むと長生きできる」といわれています。お茶にはカテキンという渋み成分や、リラックス効果のある成分も含まれています。カテキンは生活習慣病を予防する効果があります。給食ではさわらのお茶葉揚げを提供します。抹茶と煎茶を衣に混ぜてさわらに付けて揚げます。お茶の香りを楽しんで食べてください。

