



2024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			
5/5 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。		ちまき		1 小 699 kcal 中 808 kcal ・ マーボー野菜丼 ・ 牛乳 ・ 白菜と肉団子のスープ	2 小 561 kcal 中 647 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物 (はんぺん) ・ 鶏肉の照り焼き ・ 野菜のナムル	3 憲法記念日 5月平均栄養価 たん白質 25.9g 29.1g 脂 質 19.1g 20.8g 食塩相当量 2.9g 3.4g 					
6 振替休日 ★今月の食材★ ・ モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 ・ 北あかりコロッケ ⇒ アウル ・ 豆腐、椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 ・ お米 ⇒ 風速町有機農業倶楽部		7 小 694 kcal 中 780 kcal ・ とりめん ・ 牛乳 ・ 青のりポテトチーズドック 黄 ひやむぎ 赤 牛乳・とりにく・なると・かつおぶし・あおのり・チーズ 緑 長ネギ・しいたけ	8 小 631 kcal 中 726 kcal ・ 中華丼 ・ 牛乳 ・ みそ汁 (きやべつ、油揚げ) 黄 ごはん・さとう・かたくりこ・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・いか・えび・ほたて・あぶらあげ・みそ 緑 しいたけ・たけのこ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ピーマン・きやべつ	9 小 767 kcal 中 838 kcal ・ 黒糖スライスパン ・ 牛乳 ・ クリームスープ ・ 鶏肉の甘酢あん ・ フルーツサラダ 黄 スライスパン・じゃがいも・あぶら・かたくりこ・さとう 赤 牛乳・ベーコン・とりにく・ヨーグルト 緑 ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・ホールコーン・みかん缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	10 小 684 kcal 中 772 kcal ・ わかめごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (大根、なめこ) ・ いわしの梅煮 ・ 肉じゃが 黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら 赤 牛乳・みそ・ぶたにく・わかめ・いわし 緑 だいこん・なめこ・にんじん・たまねぎ・いんげん						
13 小 625 kcal 中 705 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (豆腐、長ネギ) ・ 肉団子 (1人2ケ) ・ もやしのカレー炒め 黄 ごはん・あぶら 赤 牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・ウインナー・にくだんご 緑 長ネギ・きやべつ・にんじん・もやし	14 小 566 kcal 中 633 kcal ・ 醤油ラーメン ・ 牛乳 ・ 北あかりコロッケ 黄 ラーメン・じゃがいも 赤 牛乳・ぶたにく・なると 緑 メンマ・長ネギ	15 小 678 kcal 中 784 kcal ・ 酢めし五目煮 ・ 牛乳 ・ かぼちゃ団子汁 黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・かぼちゃ 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・とりにく・ひじき・さつまあげ 緑 だいこん・長ネギ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・いんげん	16 小 709 kcal 中 822 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (小松菜、生揚げ) ・ ほっけの香草焼き ・ 豆腐のオイスターソース煮 黄 ごはん・こむぎこ・パン粉・あぶら・さとう・かたくりこ 赤 牛乳・生揚げ・みそ・たまご・ぎゅうにく・とうふ・ホッケ 緑 こまつな・たまねぎ・ピーマン・にんじん・たけのこ	17 小 550 kcal 中 617 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (大根、わかめ) ・ さばのみぞれ煮 ・ 白菜の磯浸し 黄 ごはん・さとう 赤 牛乳・わかめ・みそ・かつおぶし・さば 緑 だいこん・はくさい・きやべつ							
20 小 743 kcal 中 866 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ 根野菜のごま汁 ・ 豚肉の生姜焼き ・ ふきの油炒め 黄 ごはん・さとう・じゃがいも・こんにやく・あぶら 赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・みそ・ぶたにく 緑 ごぼう・にんじん・だいこん・長ネギ・しょうが・たまねぎ・ふき	21 小 475 kcal 中 540 kcal ・ きつねうどん ・ 牛乳 ・ 野菜とコーンのあえもの 黄 うどん 赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・かつおぶし・ハム 緑 長ネギ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・もやし・きゅうり・コーン	22 小 738 kcal 中 859 kcal ・ チキンカレー ・ 牛乳 ・ フルーツのゼリー和え 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・ゼリー 赤 牛乳・とりにく 緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・黄桃缶・りんご缶	23 小 604 kcal 中 628 kcal ・ スライスパン ・ 牛乳 ・ 野菜スープ ・ 春巻き ・ 中華風サラダ 黄 スライスパン・はるさめ・さとう・ごまあぶら 赤 牛乳・ハム 緑 にんじん・長ネギ・はくさい・コーン・きゅうり・みかん缶	24 小 634 kcal 中 719 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (白菜、油揚げ) ・ 鮭の照り焼き ・ 大根のそぼろ煮 黄 ごはん・さとう・あぶら 赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・さけ 緑 はくさい・だいこん・にんじん・しいたけ・いんげん							
27 小 674 kcal 中 764 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ みそ汁 (いも、わかめ) ・ もち米コロッケ ・ ささみと野菜の梅サラダ 黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう 赤 牛乳・わかめ・みそ・とりにく 緑 きやべつ・きゅうり・人参	28 小 505 kcal 中 576 kcal ・ みそ野菜ラーメン ・ 牛乳 ・ ほうれん草とベーコンのサラダ 黄 ラーメン・あぶら・さとう・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・ベーコン 緑 メンマ・たまねぎ・きやべつ・もやし・にんじん・ほうれんそう	29 小 615 kcal 中 712 kcal ・ スタミナ丼 ・ 牛乳 ・ みそ汁 (はくさい、なめこ) 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・ほうれんそう・はくさい・なめこ	30 小 659 kcal 中 742 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ お吸い物 (野菜つみれ) ・ さばの生姜煮 ・ 豚キムチ炒め 黄 ごはん・ごま・ごまあぶら 赤 牛乳・ぶたにく 緑 長ネギ・たまねぎ・しいたけ・キムチ・にんじん・にら・きやべつ・もやし	31 小 643 kcal 中 743 kcal ・ ごはん ・ 牛乳 ・ 麻婆豆腐 ・ 野菜もっチーズフライ ・ もやしとハムの和え物 黄 ごはん・さとう・あぶら・かたくりこ・ごまあぶら 赤 牛乳・とうふ・ぶたにく・みそ・ハム・チーズ 緑 にんじん・たまねぎ・長ネギ・たけのこ・しいたけ・もやし・きゅうり							