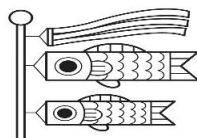


給食予定献立表



黒松内町学校給食センター
平成27年度5月号

月	火	水	木	金
<p>★食品の3つのグループ★ ○赤は筋肉や血液・骨などからだを作ります ○黄は働く力や体温のもと(エネルギー)を作ります ○緑は風邪を予防し、体の調子を整えます</p>		<p>*牛乳は毎日付きます♪ *都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 *新メニューには☆印が付いています♪</p> <p>～今月の食べ物～ 『たけのこ』 たけのこは、1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。北海道では、笹竹や姫竹といわれる細いたけのこが一般的ですね。黒松内町で採れたたけのこも山菜うどんなど、給食で多く使用していきます♪</p>		<p>1 ★子どもの日メニュー★ ☆洋風手巻きすし ふきのみそ汁 信田煮 ほうれん草のなめたけあえ 子どもの日ゼリー 牛乳 ハム チーズ とうふ 信田煮 のり ごはん ごま ゼリー 大根菜 ふき にんじん ほうれん草 白菜 なめたけ 小678kcal 中836kcal</p>
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>振替休日</p>	<p>バターロール もやしのスープ 大豆とひき肉のカレー煮 シーザーサラダ</p> <p>牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン バターロール もやし 白菜 玉ねぎ セロリ コーン しょうが にんにく トマト インゲン キャベツ レタス 小707kcal 中912kcal</p>	<p>たけのこごはん 白菜のみそ汁 ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ</p> <p>牛乳 ちくわ とり肉 わかめ 青のり ごはん 油 はるさめ たけのこ 白菜 赤ピーマン にんじん 小661kcal 中843kcal</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん フカヒレスープ イカの香り炒め 春雨サラダ</p> <p>赤 牛乳 ふかひれ たまご イカ ハム 黄 ごはん 油 はるさめ 緑 チンゲン菜 しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり 小675kcal 中890kcal</p>	<p>☆山吹スパゲティ 大根のジンジャースープ オムレツ イタリアンサラダ</p> <p>牛乳 ぶた肉 オムレツ たこ イカ スパゲティ コーン トマト 大根 にんじん しょうが にんにく レタス トマト きゅうり 小620kcal 中795kcal</p>	<p>ごはん なめこのみそ汁 豚肉とじゃが芋の シャキシャキ炒め 海そうサラダ</p> <p>牛乳 ぶた肉 わかめ すぎのり きくらげ つのまた ごはん じゃが芋 なめこ 大根 インゲン にんじん きゅうり 小591kcal 中773kcal</p>	<p>黒ごまパン クリームシチュー ☆春キャベツのメンチカツ 大根とツナのサラダ</p> <p>牛乳 ぶた肉 メンチカツ ツナ 黒ごまパン じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン 大根 小松菜 小732kcal 中903kcal</p>	<p>ビビンバ チンゲン菜のスープ 春雨の中華炒め キウイ</p> <p>牛乳 牛肉 きくらげ ごはん はるさめ ごま ほうれん草 たもぎたけ めもやし たけのこ キャベツ キウイ にんじん チンゲン菜 小664kcal 中855kcal</p>
18	19	20	21	22
<p>☆食育の日☆</p> <p>ごはん じゃが芋のみそ汁 厚あげとたけのこの煮物 水菜とハムの和風サラダ のり佃煮</p> <p>赤 牛乳 厚あげ ハム のり佃煮 黄 ごはん じゃがいも ごま 緑 ねぎ たけのこ にんじん インゲン しめじ 水菜 キャベツ コーン 小643kcal 中840kcal</p>	<p>山菜うどん ぼてつとあげ (肉あん入りもちもち) レタスとささみのサラダ グレープゼリー</p> <p>牛乳 とり肉 ささみ なんと かつおぶし うどん ぼてつとあげ ごま 油 ゼリー ふき わらび たけのこ シイタケ レタス キャベツ にんじん 小609kcal 中744kcal</p>	<p>ごはん すき焼き風煮 しらすわかめ玉子焼き ほうれん草のいそ和え</p> <p>牛乳 牛肉 とうふ ちくわ しらすわかめ玉子焼き のり ごはん 白菜 たけのこ にんじん しらたき ねぎ もやし ほうれん草 小623kcal 中796kcal</p>	<p>くるみパン パンプキンポタージュ ウインナーとキャベツの炒め物 コールスローサラダ</p> <p>牛乳 とり肉 豆乳 ウインナー ハム くるみパン かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ にんじん インゲン しめじ きゅうり コーン レタス 小713kcal 中902kcal</p>	<p>ごはん キャベツのみそ汁 とりのからあげ イカの酢みそ和え</p> <p>牛乳 とりのからあげ イカ わかめ ごはん 油 キャベツ 白菜 にんじん きゅうり 小650kcal 中856kcal</p>
25	26	27	28	29
<p>ごはん 大根のみそ汁 さわらの西京焼き 和風ごまクリームあえ</p> <p>赤 牛乳 油あげ ささみ さわらの西京焼き わかめ 黄 ごはん ごま 緑 大根 白菜 きゅうり にんじん 小626kcal 中771kcal</p>	<p>とんこつラーメン かにシューマイ じゃが芋とクラゲのサラダ</p> <p>牛乳 ぶた肉 ハム クラゲ かにシューマイ ラーメン じゃがいも もやし 玉ねぎ ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ 小593kcal 中789kcal</p>	<p>ごはん わかめのみそ汁 豚肉とわらびの煮物 キャベツのごまあえ 豆乳プリン</p> <p>牛乳 ぶた肉 ハム わかめ 豆乳 ごはん ごま プリン ねぎ わらび にんじん キャベツ 白菜 小692kcal 中886kcal</p>	<p>コッペパン 白菜のスープ ジャーマンポテト アスパラ ミントマト マヨネーズ</p> <p>牛乳 ベーコン とうふ チーズ コッペパン じゃがいも 油 マヨネーズ 白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ アスパラ ミントマト 小657kcal 中865kcal</p>	<p>カレーライス 切干大根のサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳 ぶた肉 ヨーグルト ごはん じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく 切干大根 きゅうり もも パイン みかん 小693kcal 中915kcal</p>