

令和4年

5月

こんだてひょう



佐呂間町学校給食センター
Tel. 5-2555

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でののはたらき			スプーン・フォークの つく日	栄養師 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
6 金	ごはん		米			675 kcal
	すき焼き風煮	ふた肉,焼き豆腐	しらたき,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,白菜,えのきたけ,長ねぎ		884 kcal
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー,コーン,もやし		
	かしわもち		かしわもち			
9 月	ごはん		米			633 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		大根,にんじん,長ねぎ		826 kcal
	鯖の生姜煮	さば				
	野菜炒め	ふた肉	サラダ油	キャベツ,にんじん,もやし		
10 火	山菜いりかしわうどん	とり肉,油揚げ	うどん麺	山菜ミックス,にんじん,長ねぎ,しいたけ,ほうれんそう		612 kcal
	いももち		いももち,サラダ油			760 kcal
	パイン缶			パイン		
11 水	もち麦いりハヤシライス	ふた肉,白いんげん	米,もち麦,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム		747 kcal
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー	みかん缶		960 kcal
12 木	揚げパン(きなこ)	きなこ	★チャパタロール,サラダ油,グラニュー糖			587 kcal
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ		653 kcal
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ				
	キャベツとコーンのサラダ	シーチキン		キャベツ,にんじん,コーン		
13 金 若保	ひじきごはん	とりひき肉,油揚げ,干しひじき	米,サラダ油	にんじん,ごぼう		638 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ		なめこ,長ねぎ		881 kcal
	照り焼きチキン	とり肉				
	ほうれん草の磯マヨ和え	★焼き竹輪,焼きのり	マヨネーズ	ほうれんそう,もやし,にんじん		
16 月	ごはん		米			611 kcal
	にらたまスープ	★卵,とり肉	片栗粉,ごま油	にら,玉ねぎ,えのきたけ		800 kcal
	酢鶏	とりむね肉	片栗粉,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,しいたけ		
	春雨サラダ	ハム	春雨,ごま油,いりごま	きゅうり,にんじん		
17 火	スパゲッティカレーソース	ふたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,★バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム		684 kcal
	大根のごまマヨサラダ		マヨネーズ,すりごま	大根,きゅうり,にんじん,コーン		890 kcal
	オレンジ			オレンジ		
18 水	ごはん		米			588 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,ぶなしめじ		801 kcal
	鮭の塩焼き	鮭				
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも,しらたき,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,枝豆		
19 木	コッペパン		★コッペパン			647 kcal
	クラムチャウダー	あさり,★牛乳,豆乳,白いんげん	じゃがいも,サラダ油,★バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん		802 kcal
	ミートボール	★ミートボール				
	イタリアンサラダ			ブロッコリー,にんじん,コーン		

20 金 ⑧浜小	中華丼	いか,ほたて,しいたけ,豚肉	米,サラダ油,片栗粉,ごま油	たけのこ,にんじん,白菜,しいたけ,グリーンピース	🍴	658 kcal
	もやしのナムル	ハム	ごま油,いりごま	もやし,ほうれんそう,にんじん,長ねぎ		843 kcal
	いちごゼリー		いちごゼリー			843 kcal
23 月	ごはん		米		🍴	600 kcal
	かしわ汁	とりむね肉	片栗粉,つきこんにゃく	にんじん,ごぼう,長ねぎ,しいたけ		876 kcal
	厚揚げの味噌炒め	ぶた肉,厚揚げ,みそ	サラダ油	玉ねぎ,にんじん		
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ		
24 火	味噌ラーメン	ぶた肉,みそ	★中華麺,サラダ油,ごま油	玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,もやし,メンマ	🍴	617 kcal
	ショーロンポー	ショーロンポー				823 kcal
	もも缶			★もも缶		
25 水 ⑧若保	コーンピラフ	とり肉	米,サラダ油,★バター	玉ねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	🍴	595 kcal
	野菜スープ	ベーコン		ほうれんそう,にんじん,玉ねぎ		745 kcal
	チキンナゲット	チキンナゲット	サラダ油			
26 木	ナン		ナン		🍴	574 kcal
	豆とひき肉のカレー	ぶたひき肉,大豆	サラダ油	玉ねぎ,にんじん		680 kcal
	ツナサラダ	シーチキン		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン		
	バナナヨーグルト	★ヨーグルト		★バナナ		
27 金 ⑧浜保	ごはん		米		🍴	617 kcal
	みそ汁	豆腐,みそ		大根,えのきたけ,長ねぎ		759 kcal
	魚の南蛮漬	さわら	片栗粉,サラダ油	長ねぎ		
	ごま和え		砂糖,すりごま	ほうれんそう,にんじん,もやし		
30 月 ⑧佐中	ごはん		米		🍴	665 kcal
	みそ汁	わかめ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ		858 kcal
	松風焼き	ぶたひき肉,おから,みそ,★卵,豆乳	パン粉,いりごま	玉ねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ		
	切干大根の煮物	さつま揚げ,油揚げ,干しひじき	サラダ油	切干大根,にんじん,さやいんげん		
31 火	スパゲティミートソース	ぶたひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,トマト缶	🍴	651 kcal
	カラフルサラダ	ハム		きゅうり,パプリカ,キャベツ		857 kcal

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

※アレルギー食品には記号を表示しています。

おたよりに牛のマークがついたメニューはJAサロマさんからはいただいた乳製品です。



5月10日山菜いりかしわうどん

旬の食べ物「山菜」を給食で出したい!と思い、うどんの中に入れる予定です。中国産より国産の山菜の方が4倍ほど価格が高いですが、佐呂間町では地場産物・国産のものを使用することを心がけていますので、国産の山菜水煮を少しだけうどんの中に混ぜています。

5月11日もち麦いりハヤシライス

佐呂間町では月に1回ほど、佐呂間にある「櫛はまほろ」さんが作る『もち麦』を給食で使用しています。もち麦を白米に加えることで、食物繊維を多くとることができます!(給食で白米に1割のもち麦をいれたら、食物繊維が3倍に増えました!ぜひうちでも使ってみてください♪

かしわもちの由来



5月5日は端午の節句です。行事食にこめられた昔の人の思いを知りましょう。

