



様似町5月献立(中学校)


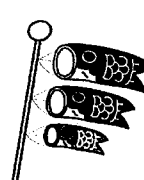

2024年

5月おすすめ献立

17日「マス塩麩の竜田揚げ」



春の魚「マス」を塩麩に漬けて揚げることによりふっくらカリッと仕上がります。マスは鮭と同じ仲間ですが、日本ではシロサケを鮭と呼んで、その他をマスと呼んでいます。鮭と同じように血液サラサラ効果の油脂類DHA、EPAやたんぱく質、ビタミンDが豊富です。

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	<メニュー内容> (新・手作りスープ) きのご醤油ラーメン きな粉蒸しパン 栄養表示 熱量731Kcal、蛋白質29.0g、 脂質24.4g、炭水化物93.8g、 食塩相当量4.5g【推定値】 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、卵、 乳、鶏肉	<メニュー内容> 鮭とポテトのグラタン 北海道産小麦の黒糖パン ジュリアンスープ 栄養表示 熱量714Kcal、蛋白質25.5g、 脂質17.3g、炭水化物103.0g、 食塩相当量4.6g【推定値】 アレルギー表示 小麦、卵、乳、さけ、 大豆、鶏肉	憲法記念日 
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)
子供の日振替休日 	<メニュー内容> 肉じゃが ごはん ごまじゃこサラダ 大根と豆腐の味噌汁 栄養表示 熱量785Kcal、蛋白質30.8g、 脂質29.2g、炭水化物92.2g、 食塩相当量3.2g【推定値】 アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、ごま、 りんご	<メニュー内容> チキンクリームスパゲティ 揚げ長芋と枝豆サラダ いちごのフルール 栄養表示 熱量806Kcal、蛋白質30.9g、 脂質33.4g、炭水化物99.0g、 食塩相当量2.8g【推定値】 アレルギー表示 小麦、やまいも、乳、鶏肉、 卵、大豆、ごま、りんご	<メニュー内容> タラのカレーパン粉焼き ロールパン マカロニボロネーゼ コーンスープ 栄養表示 熱量785Kcal、蛋白質36.7g、 脂質25.1g、炭水化物103.2g、 食塩相当量4.7g【推定値】 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、 豚肉、鶏肉
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)
<メニュー内容> 麦ごはん 豚肉スタミナ炒め ほうれん草と白菜の塩昆布和え なめこ濃厚揚げの味噌汁 栄養表示 熱量741Kcal、蛋白質28.1g、 脂質25.1g、炭水化物95.0g、 食塩相当量3.1g【推定値】 アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、 ゼラチン、ごま、鶏肉	<メニュー内容> チキンカレー ナタデココ入り フルーツヨーグルト 栄養表示 熱量810Kcal、蛋白質22.0g、 脂質24.8g、炭水化物121.1g、 食塩相当量4.2g【推定値】 アレルギー表示 鶏肉、乳、もも、りんご、 小麦、大豆、ゼラチン、 パナナ、豚肉、ごま	<メニュー内容> かき揚げうどん ブルーベリーカップケーキ 栄養表示 熱量760Kcal、蛋白質23.5g、 脂質31.9g、炭水化物96.0g、 食塩相当量3.8g【推定値】 アレルギー表示 小麦、大豆、乳、鶏肉、 りんご、卵	<メニュー内容> スラッピー・ジョー 北海道産小麦のバターパン 大根とほぐし鶏サラダ オニオンスープ 栄養表示 熱量709Kcal、蛋白質24.7g、 脂質25.2g、炭水化物88.7g、 食塩相当量4.0g【推定値】 アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、 豚肉、鶏肉、大豆、りんご
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
<メニュー内容> 豚バラ肉と大根の味噌煮 ごはん なめ草和え ワカメと玉葱のすまし汁 栄養表示 熱量745Kcal、蛋白質23.3g、 脂質29.4g、炭水化物86.8g、 食塩相当量3.2g【推定値】 アレルギー表示 豚肉、小麦、大豆	<メニュー内容> 手作り野菜のハンバーグ ごはん みかんとマカロニサラダ 大根ときのこの卵スープ 栄養表示 熱量741Kcal、蛋白質26.0g、 脂質20.4g、炭水化物107.4g、 食塩相当量4.0g【推定値】 アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、豚肉、 りんご、乳、鶏肉、ごま	<メニュー内容> (新・手作りスープ) 味噌野菜ラーメン 北海道名物・あげいも 栄養表示 熱量856Kcal、蛋白質31.3g、 脂質29.1g、炭水化物110.6g、 食塩相当量2.8g【推定値】 アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、乳、 鶏肉	<メニュー内容> チキンカツ&レタス 北海道産小麦のコッパパン バターコーンポテト ミネストローネスープ 栄養表示 熱量776Kcal、蛋白質20.0g、 脂質30.6g、炭水化物100.7g、 食塩相当量3.6g【推定値】 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、 鶏肉、豚肉
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)
体育大会の振替休日 	<メニュー内容> 焼肉チャーハン チョレギサラダ 水餃子のとろみスープかけ 栄養表示 熱量715Kcal、蛋白質19.5g、 脂質23.4g、炭水化物99.2g、 食塩相当量3.9g【推定値】 アレルギー表示 豚肉、小麦、卵、乳、大豆、 鶏肉、ゼラチン、ごま、りんご	<メニュー内容> パンネ・ペスカトーレ マセドアンサラダ プロセスチーズ(鉄分・Ca入り) 栄養表示 熱量689Kcal、蛋白質26.3g、 脂質23.2g、炭水化物95.1g、 食塩相当量2.3g【推定値】 アレルギー表示 小麦、えび、大豆、卵、 乳、豚肉、いか、鶏肉	<メニュー内容> 生メロンパン ミートボールの クリームシチュー コールスローサラダ 栄養表示 熱量741Kcal、蛋白質18.3g、 脂質30.9g、炭水化物98.0g、 食塩相当量2.8g【推定値】 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、 鶏肉、豚肉、りんご
5月31日(金)	<メニュー内容> さばごまタレ焼き ごはん じゃが芋の五目炒め 白菜とごぼうの味噌汁 栄養表示 熱量727Kcal、蛋白質26.5g、 脂質28.6g、炭水化物88.1g、 食塩相当量2.2g【推定値】 アレルギー表示 さば、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま、小麦		



よくかんで食べましょう!

食べ物をよくかんで食べることによって、むし歯予防や脳の細胞が活性化されて、集中力や記憶力がよくなったり味覚の低下を防ぐことができます



「ごぼう」について

帯広の和田農園さんより「ごぼう」提供して頂きました! 和田さんのごぼうは甘味がたっぷり! 苦味やアクが少なく食べやすいごぼうです