



様似町5月献立(小学校4~6年生)

2024年

5月おすすめ献立

17日「マス塩麴の竜田揚げ」



春の魚「マス」を塩麴に漬けて揚げる

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。



憲法記念日

5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)		
<p><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</p> <p>栄養表示 熱量673Kcal、蛋白質26.3g、 脂質22.4g、炭水化物86.9g、 食塩相当量4.1g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、卵、 乳、鶏肉</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量601Kcal、蛋白質22.8g、 脂質15.3g、炭水化物82.5g、 食塩相当量4.1g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、さけ、 大豆、鶏肉</p>	<p>憲法記念日</p>		
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
<p>子供の日振替休日</p> <p>栄養表示 熱量700Kcal、蛋白質27.2g、 脂質26.2g、炭水化物82.3g、 食塩相当量3.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、ごま、 りんご</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量700Kcal、蛋白質26.5g、 脂質27.9g、炭水化物88.6g、 食塩相当量2.4g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、やまいも、乳、卵、 鶏肉、大豆、ごま、りんご</p>	<p><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 いちごのフルーツ</p> <p>栄養表示 熱量700Kcal、蛋白質26.5g、 脂質27.9g、炭水化物88.6g、 食塩相当量2.4g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、やまいも、乳、卵、 鶏肉、大豆、ごま、りんご</p>	<p><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 コンスープ</p> <p>栄養表示 熱量628Kcal、蛋白質31.4g、 脂質19.8g、炭水化物81.2g、 食塩相当量4.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、 豚肉、鶏肉</p>	<p><メニュー内容> ピピンバ丼 春キャベツとツナのナムル かぶと海老のスープ</p> <p>栄養表示 熱量635Kcal、蛋白質26.0g、 脂質18.9g、炭水化物82.9g、 食塩相当量3.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、えび、小麦、大豆、 ごま、りんご、鶏肉</p>
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
<p><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 なめこと厚揚げの味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量654Kcal、蛋白質24.7g、 脂質21.9g、炭水化物84.2g、 食塩相当量2.6g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、 ゼラチン、ごま、鶏肉</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量719Kcal、蛋白質19.8g、 脂質22.6g、炭水化物105.8g、 食塩相当量3.9g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、乳、もも、りんご、 小麦、大豆、ゼラチン、 バナナ、豚肉、ごま</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量629Kcal、蛋白質21.3g、 脂質22.5g、炭水化物82.4g、 食塩相当量3.5g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、乳、鶏肉、大豆、 りんご、卵</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量574Kcal、蛋白質20.6g、 脂質21.6g、炭水化物68.8g、 食塩相当量3.5g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、 豚肉、鶏肉、大豆、りんご</p>	<p><メニュー内容> マス塩麴の竜田揚げ 鶏ゴボウまぜご飯 ひじきとウインナー炒め 高野豆腐と白菜の味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量684Kcal、蛋白質34.2g、 脂質20.4g、炭水化物85.1g、 食塩相当量3.3g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 さけ、大豆、鶏肉、小麦、 豚肉</p>
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
<p><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</p> <p>栄養表示 熱量662Kcal、蛋白質20.2g、 脂質25.7g、炭水化物78.1g、 食塩相当量2.7g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 豚肉、小麦、大豆</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量661Kcal、蛋白質23.0g、 脂質18.0g、炭水化物96.7g、 食塩相当量3.5g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、牛肉、大豆、 豚肉、りんご、乳、鶏肉、 ごま</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量730Kcal、蛋白質27.7g、 脂質24.8g、炭水化物93.2g、 食塩相当量2.6g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、鶏肉、 乳</p>	<p><メニュー内容> チキンカツ&レタス 北海道産小麦のコッペパン バターコーンポテト ミネストローネスープ</p> <p>栄養表示 熱量665Kcal、蛋白質17.5g、 脂質28.6g、炭水化物80.8g、 食塩相当量3.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、卵、 乳、豚肉</p>	<p><メニュー内容> ほっけ生姜醤油焼き ごはん 鶏ひき肉とごぼう金平 さつま芋の具沢山味噌汁</p> <p>栄養表示 熱量589Kcal、蛋白質24.9g、 脂質11.3g、炭水化物90.8g、 食塩相当量2.4g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、ごま</p>
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
<p><メニュー内容> チキンピーズチャップ 麦ごはん もやしのホタテ風味サラダ 野菜たっぷりコンソメスープ</p> <p>栄養表示 熱量634Kcal、蛋白質23.7g、 脂質21.7g、炭水化物83.8g、 食塩相当量2.6g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 鶏肉、大豆、卵、小麦、 りんご、ごま</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量628Kcal、蛋白質16.9g、 脂質20.5g、炭水化物87.2g、 食塩相当量3.6g【推定値】</p> <p>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</p>	<p><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)</p> <p>栄養表示 熱量621Kcal、蛋白質23.2g、 脂質22.4g、炭水化物83.2g、 食塩相当量2.2g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、 豚肉、えび、いか、鶏肉</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量699Kcal、蛋白質16.8g、 脂質28.7g、炭水化物94.4g、 食塩相当量3.0g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、 鶏肉、豚肉、りんご</p>	<p><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</p> <p>栄養表示 熱量701Kcal、蛋白質24.9g、 脂質27.5g、炭水化物85.6g、 食塩相当量2.1g【推定値】</p> <p>アレルギー表示 さば、大豆、鶏肉、豚肉、 ごま、小麦</p>



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元気になって、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