

5月

スクールランチ予定献立表

小学校3、4年生



みんなが住んでいる地域の
特産品を紹介します



★横似町～真つぶ、日高昆布、鮭、
ふのり、いちご
※真つぶの海産物はトップクラス
いちご(すずあかね)はケーキ店に出货されています

★初山別村～ふく、タコ、ハスカップ、
お米、甘えび
※ふくだしのそばつゆ、ふくだしラーメンや
ハスカップジャムなどハスカップの加工品があります

★愛別町～きのご、ビーツ、もち米
※北海道で生産されるきのごの70%は
愛別町で生産されています
特産もち米のお餅「愛ふくふく」が人気です

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
5日	(水)	子供の日 	12日	ごはん	榎似米	19日	ごはん	榎似米	26日	わかめごはん	榎似米、わかめ
日			ポークビーンズ	豚肉、トマト缶、じゃがいも、大豆、玉葱、人参、にんにく、パセリ	日	スパイシーチキンカツ	鶏肉、しょうが、にんにく	日	給食コロッケ	給食コロッケ	
(月)			ビーファンサラダ	ビーファン、胡瓜、ポークハム	(月)	彩りサラダ	さつまいも、胡瓜、人参、コーン	(月)	豚肉とごぼうの洋風金平	豚肉、ごぼう、人参	
			野菜コンソメスープ	キャベツ、コーン、人参		ミネストローネスープ	トマト缶、キャベツ、玉葱、ベーコン、にんにく、パセリ		鹿尻島名物さつま汁	鶏肉、さつまいも、大根、人参、長ねぎ	
				アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
6日	(木)	振替休日 	13日	ごはん	榎似米	20日	ポークカレー(麦ごはん)	榎似米、大麦、じゃがいも、豚肉、人参、玉葱、スキムミルク	27日	ごはん	榎似米
日			鮭の味噌マヨ焼き	鮭、玉葱、人参、パセリ	日	アロエ入りフルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、アロエ、みかん	日	鶏のトマト煮	鶏肉、トマト缶、キャベツ、玉葱、マッシュルーム、にんにく	
(火)			なめ茸和え	白菜、なめ茸、ちくわ、水菜	(火)			(火)	ポテトとチーズサラダ	じゃがいも、胡瓜、チーズ、コーン	
			マセドアンスープ	じゃがいも、大根、人参					かぶのコンソメスープ	かぶ、人参、えのき茸	
				アレルギー表示	小麦、卵、乳、さけ、大豆、鶏肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
7日	(水)	(新・手作りスープ)豚バラ塩ラーメン ブルーベリーカップケーキ	14日	コーンクリームスパゲティ	スパゲティ、牛乳、玉葱、ベーコン、コーン、マッシュルーム、パセリ、スキムミルク	21日	あんかけ焼きそば	焼きそば、豚肉、白菜、えび、いか、玉葱、ピーマン、人参、オイスターソース、しょうが、にんにく	28日	かき揚げうどん	うどん、野菜かき揚げ、鶏肉、長ねぎ、人参、かまぼこ、しいたけ
日			さつま芋レモン煮	さつまいも、レモン	日	水餃子のネギ塩スープかけ	水餃子、長ねぎ、えのき茸、小ねぎ、しいたけ	日	いちごミルク蒸しパン	蒸しパンミックス、牛乳、いちご、スキムミルク	
						アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	
						アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉	
8日	(木)	ごはん ヤンニョム風チキン 三色中華サラダ ワカメと海老のスープ	15日	北海道産小麦のコッパン	北海道産小麦のコッパン	22日	ロールパン	バターロール	29日	ごはん	榎似米
日			ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉、豚肉)	日	タラのカレーパン粉焼き	たら、ヨーグルト、しょうが、にんにく、パセリ	日	鶏のはちみつ醤油照り焼き	鶏肉、しょうが、にんにく	
(木)			スライスチーズ(鉄・カルシウム強化)	プロセッシュチーズ(鉄・カルシウム強化)	(木)	チキンロールソーサラダ	キャベツ、鶏肉、コーン	(木)	ひじきのカラフル炒め	大豆、コーン、人参、枝豆、ひじき	
			じゃが芋と枝豆サラダ	じゃがいも、枝豆		キャロットポタージュ	牛乳、人参、じゃがいも、玉葱、クルトン		じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃがいも、玉葱、しめじ	
				アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示	小麦、大豆、鶏肉、ごま
9日	(金)	豚丼(麦ごはん) ごま和え 大根とえのき茸の味噌汁	16日	登山授業 		23日	ごはん	榎似米	30日	ピビンバ(麦ごはん)	業務米、大麦、豚肉、もやし、小松菜、人参、しょうが、にんにく
日			ごま和え	キャベツ、ほうれん草、ごま	日	豚バラ肉と大根の味噌煮	豚肉、大根、人参、小ねぎ、しょうが	日	ワカメとキャベツのナムル	キャベツ、人参、わかめ、ごま	
(金)			大根とえのき茸の味噌汁	大根、えのき茸、長ねぎ	(金)	ごまじゃこサラダ	キャベツ、枝豆、しらす干し、ごま	(金)	かき玉スープ	白菜、卵、長ねぎ、しめじ	
						アレルギー表示	小麦、大豆、豚肉、ごま		アレルギー表示	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	

日	メニュー	材料
1日	北海道産小麦のバターパン	北海道産小麦のバターパン
日	スラッピィ・ジョー	牛肉、豚肉、玉葱、トマト、ピーマン、人参、にんにく
(木)	マカロニと豆サラダ	ビーンズミックス(大豆、手亡豆、金時豆)、マカロニ
	ジュリアンスープ	キャベツ、玉葱、しめじ、ベーコン、パセリ
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
2日	ごはん	榎似米
日	豚肉とキャベツのスタミナ炒め	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、オイスターソース、しょうが、にんにく
(金)	ホタテ風味大根サラダ	大根、胡瓜、ホタテ風味かまぼこ
	白菜となめこの味噌汁	白菜、なめこ、長ねぎ
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉、りんご

5月の1人当たりの平均摂取栄養値

エネルギー 588Kcal、たんぱく質 19.7g、脂質 20.0g、炭水化物 79.3g、食塩相当量 2.5g (推定値)