

5月よていにくんだて



月	火	水	木	金
<p>がつ きゅうしよくもくひょう ~5月 給食目標~ きゅうしよく じゅんぴ あとかた 給食の準備と後片づけを きちんとしよう</p> <p>えいせいめん き はい ◎衛生面に気をつけて配ぜんしましょう。</p> <p>★牛乳は、毎日つきます。★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。</p>		<p>しよつき なら かた おぼ 食器の並べ方を覚えよう</p>		<p>1 お花見ちらし寿司</p> <p>とうふとみつば のすまし汁</p> <p>小 753kcal ひじき春巻き 中 850kcal</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>スパゲッティ・ ミートソース</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>小 630kcal 中 732kcal</p>	<p>むぎ ほん 麦ご飯</p> <p>じゃがいもとわかめ のみそ汁</p> <p>さけ あ 鮭のから揚げ</p> <p>小 577kcal ふきのいため煮 中 719kcal</p>
11	12	13	14	15
<p>むぎ ほん 麦ご飯</p> <p>じゃがいもと春雨 のスープ</p> <p>たく たいこん とり肉と大根の 中華煮</p> <p>小 578kcal 中 711kcal 海そうサラダ</p>	<p>豚すきやき丼</p> <p>とうふとさやえんどう のみそ汁</p> <p>オレンジ</p> <p>小 608kcal 中 737kcal</p>	<p>むぎ ほん 麦ご飯</p> <p>わかめスープ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>中華あえ</p> <p>小 586kcal 中 719kcal</p>	<p>肉うどん</p> <p>キャベツの甘酢あえ</p> <p>なめらかプリン</p> <p>小 551kcal 中 678kcal</p>	<p>むぎ ほん 麦ご飯</p> <p>えのきと玉ねぎの みそ汁</p> <p>豚肉のさっぱり焼き</p> <p>小 564kcal 三色ひたし 中 690kcal</p>
<p>黄 米 麦 じゃがいも 緑豆はる さめ ごま(いり) ごま油 三温 糖</p> <p>赤 鶏肉 ハム 牛乳</p> <p>緑 にんじん 長ねぎ だいこん チンゲンサイ もやし きゅうり</p>	<p>米 麦 しらたき 三温糖 米ぬか油</p> <p>豚もも肉 なたと 木綿豆腐 みそ 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん たけのこ 生しいたけ ぶなしめじ さやいんげん さやえんどう 長 ねぎ オレンジ</p>	<p>米 麦 ごま(いり) ごま油 三温糖 片栗粉</p> <p>わかめ 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ くらげ ハム 牛乳</p> <p>たまねぎ えのきたけ 長ねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが にんにく きゅうり</p>	<p>豚もも肉 油揚げ なたと 牛乳</p> <p>にんじん ごぼう 長ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり</p>	<p>油揚げ わかめ みそ 豚ロース肉 牛 乳</p> <p>えのきたけ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん</p>
18	19	20	21	22
<p>ミルクパン</p> <p>マカロニシチュー</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>小 685kcal グリーンサラダ 中 796kcal</p>	<p>むぎ ほん 麦ご飯</p> <p>じゃがいもと あぶら 揚げのみそ汁</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>小 639kcal スパハムサラダ 中 759kcal</p>	<p>麦ご飯</p> <p>ちくわともやしの みそ汁</p> <p>鶏肉の香味やき</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>小 556kcal 中 685kcal</p>	<p>★ラッキースター</p> <p>(星型にんじんはだれのカレーに?)</p> <p>★ムギライス</p> <p>★ポークカレー</p> <p>福神漬</p> <p>小 776kcal フルーツゼリー 中 934kcal</p>	<p>むぎ ほん 麦ご飯</p> <p>とうふと わかめのみそ汁</p> <p>たらフライ</p> <p>遠足 きんぴらごぼう 小 571kcal 中 679kcal ◎6年生のみ給食あり</p>
<p>黄 じゃがいも バター 米ぬか油 三温糖 ミルクパン マカロニ</p> <p>赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱 脂粉乳 ハム オムレツ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん スイートコーン さやい んげん キャベツ きゅうり レタス</p>	<p>米 麦 じゃがいも 三温糖 スパゲ ッティ マヨネーズ</p> <p>油揚げ みそ ハム 牛乳 とうふハ ンバーグ</p> <p>長ねぎ キャベツ たまねぎ きゅう り みかん缶</p>	<p>米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油</p> <p>焼き竹輪 油揚げ みそ 鶏もも肉 さつまいも ほうじけい 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん 切干しだいこん にん じん 乾しいたけ さやいんげん</p>	<p>豚もも肉 牛乳</p> <p>たまねぎ にんじん だいこん(福神 漬) みかん缶 もも缶 福神漬 プロ ックゼリー(クール)</p>	<p>米 麦 米ぬか油 ごま油 三温糖 ご ま(いり)</p> <p>木綿豆腐 わかめ油揚げ みそ 牛乳 たらフライ</p> <p>にんじん 長ねぎ ごぼう</p>
25	26	27	28	29
<p>むぎ ほん 麦ご飯</p> <p>かきたますまし汁</p> <p>豚肉と大根の 炒め煮</p> <p>小 580kcal 中 711kcal キャベツのごま和え</p>	<p>麦ご飯</p> <p>卵と春雨のスープ</p> <p>鶏肉のねぎみそ焼き</p> <p>小 630kcal もやしとほうれん草 のナムル 中 773kcal</p>	<p>チキンピラフ</p> <p>野菜スープ</p> <p>かぼちゃチーズフライ</p> <p>遠足予備日 小 580kcal 中 711kcal ◎6年生のみ給食あり</p>	<p>しお 塩ラーメン</p> <p>ポークシュウマイ</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>小 586kcal 中 740kcal</p>	<p>ビビンバ</p> <p>じゃがいもと わかめのスープ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>小 704kcal 中 845kcal</p>
<p>黄 米 麦 片栗粉 三温糖 米ぬ か油 ごま(すり)</p> <p>赤 鶏卵 豚もも肉 焼き竹輪 牛乳</p> <p>緑 にんじん 長ねぎ 乾しいたけ だいこん さやいんげん キャベツ ほうれんそう</p>	<p>米 麦 はるさめ 片栗粉 三温糖 ご ま(いり) 米ぬか油 ごま油</p> <p>鶏卵 鶏肉 みそ 焼き竹輪 牛乳</p> <p>チンゲンサイ にんじん きくらげ 長ね ぎ もやし ほうれんそう</p>	<p>米 バター 米ぬか油</p> <p>鶏むね肉 牛乳 かぼちゃチーズフライ</p> <p>たまねぎ にんじん 青ピーマン コーン エリンギ キャベツ だいこん はくさい みずな</p>	<p>豚もも肉 わかめ 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳 シ ュウマイ ベビーチーズ</p> <p>もやし ほうれんそう にんじん 長ねぎ たまねぎ しょうが</p>	<p>米 麦 三温糖 ごま(いり) 米ぬか油 ごま油 じゃがいも</p> <p>豚ひき肉 みそ ベーコン わかめ 牛乳</p> <p>ほうれんそう もやし だいこん にん じん 長ねぎ ぶどうゼリー</p>

おいしいね♡



新学期が始まり、新しい学年での給食にも慣れてきたころでしょうか？

給食の準備や後片付けはスムーズにすすめていますか？

上級生は下級生のお手本になるように、新入生は給食のルールを守って全員が楽しい雰囲気の中で給食時間を過ごせるといいですね。

★22日は遠足です。1～5年生は給食ありません。

★27日は遠足予備日です。1～5年生は給食ありません。

安全にすばやく！給食の準備をするコツ

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配膳が済んだら座って待とう

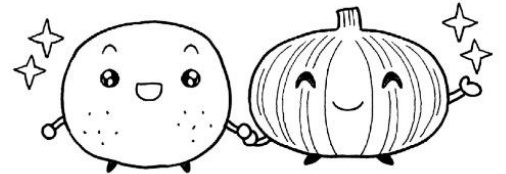


Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

A. 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をしようと、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



ぼくたち新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

大切な食事のあいさついただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



平取町には、小学校が5校、中学校が2校あります。

栄養教諭は、1年間で全校を訪問できるように、いろいろな学校で子どもたちと一緒に給食時間をすごしています。

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 1日 **ひじき春巻き**(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮]小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸鉄Na、キシロース、水)
ちらし寿司の素(砂糖、酢、にんじん、たけのこ、れんこん、かつおだし、油揚げ、醤油、塩、サラダ油、かんぴょう、干し椎茸、塩麹、みりん、チキンエキス、調味料(アミノ酸等))
- 14日 **なめらかプリン**(糖類(砂糖・異性化液糖、ぶどう糖、水飴)、乳製品、植物油、でん粉、ゼラチン、寒天/ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、香料、着色料(カラメル、カロチノイド)、(一部に乳成分・ゼラチンを含む))
- 18日 **ブレンオムレツ**(鶏卵(北海道)、醤油、砂糖、食塩、澱粉、醸造酢、米発酵調味料、鰹エキス、鰹節、昆布エキス、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、アナト一色素、(原材料の一部に小麦、大豆、鶏、りんごを含む))
ミルクパン(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン、牛乳)
- 19日 **とうふハンバーグ**(鶏肉、豆腐、豚脂、玉ねぎ、パン粉、にんじん、豚肉、ひじき、でん粉(タピオカ)、砂糖、食塩、香辛料)
- 21日 **新進漬**(大根、なす、きゅうり、れんこん、なたまめ、しそ、ごま、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食塩、香辛料、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、加水)
福神漬(大根、なす、きゅうり、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、[漬け原材料~異性化液糖、しょうゆ、食塩、酵母エキス、とうがらし]、酸味料)
ブロックゼリークール(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水)
- 22日 **釧路産鱈フライ**(助宗鱈、パン粉、バターミックス、食塩、胡椒)
- 27日 **かぼちゃチーズフライ**(かぼちゃ、チーズフード、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、ピロリン酸第二鉄製剤、食塩、(衣)パン粉、微粉パン粉、バターミックス、植物油、加水)
- 28日 **毎日骨太MBPベビーチーズ**(ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳タンパク質、乳化剤、水)
学校用ポークシュウマイ〔具~玉ねぎ、豚肉、でん粉、粒状大豆たん白、水、砂糖、食塩、ごま油、しょうが、ホタテエキス、魚介エキス調味料、こしょう〕、(皮~小麦粉、水)
- 29日 **ジュシーぶどうゼリー**(糖類(異性化液糖、砂糖)、ぶどう果汁、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、乳酸カルシウム)