

# 令和3年度 5月 学校給食献立表

## 七飯町学校給食センター、北海道HACCP認証を取得!

七飯町の学校給食では、こどもの日の行事食として、「若竹汁」と「ぶりの照り焼き」を献立に取り入れました。5月5日はお休みのため、5月最初のごはんの日、7日の献立としました。若竹汁は、成長のシンボル「たけのこ」が入ったすまし汁、「ぶり」は出世魚と呼ばれる魚で、縁起の良い食べ物とされ、こどもの日に食べられてきました。子どもたちの健やかな成長に願いを込めた給食です。

七飯町学校給食センターは、令和3年3月に北海道HACCP(ハサップ)自主衛生管理認証制度の大量調理施設部門で、評価基準の最高段階である8段階の認証を取得しました。北海道HACCPは食品衛生の管理を行う仕組みで、当センターが高度な衛生管理を実施している証明となります。今後も、安心安全で美味しい給食を提供できるよう努力していきます!

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
6	カレーうどん	牛乳 うどん, でん粉, 小麦粉	牛乳 鶏肉, 焼きかまぼこ	長ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ
(木)	揚げごぼうのごまがらめ りんご	でん粉, 油, 砂糖, はちみつ, 白ごま	大豆	ごぼう, 生姜 りんご
7	ごはん 若竹汁 ぶりの照り焼き こんにゃくの炒り煮	牛乳 精白米 砂糖 砂糖, 油, ごま油	牛乳 鶏肉, わかめ ぶり	たけのこ, 人参, えのきだけ, みつば
(金)			さつま揚げ, 大豆	こんにゃく, 人参, さやいんげん
10	ビビンバ	牛乳 精白米, 白ごま, 砂糖, 油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉, 大豆	長ねぎ, もやし, 人参, 山菜, 生姜, たけのこ, ほうれん草, にんにく 人参, 長ねぎ, みつば オレンジ
(月)	もずくスープ オレンジ		もずく, なた豆腐, うすら卵	
11	丸割りパン コーンポタージュ 手作りハンバーガーパテ キャベツサラダ いちごゼリー	牛乳 小麦粉 バター, 小麦粉, 油 パン粉, でん粉 砂糖 砂糖, 寒天	卵, 牛乳 牛乳, スキムミルク, クリーム, 白豆, いんげん豆 豚肉, 牛肉, 大豆, 牛乳	とうもろこし, 玉ねぎ, パセリ 玉ねぎ キャベツ, 玉ねぎ, 赤ピーマン いちご
(火)				
12	<b>プレミアムなメニュー</b> ごはん ふきと豆腐のみそ汁 牛肉とアスパラのオイスターソース炒め 白かぶのおかか和え	山川牛乳 精白米 砂糖, でん粉, 油 砂糖, ごま油	牛乳 道産大豆豆腐, 油揚げ, 白みそ, 牛乳 牛肉 かつお節, 干しえび	ふき, 長ねぎ アスパラガス, 玉ねぎ, たけのこ, 生姜, にんにく, <b>王様しいたけ</b> <b>白かぶ, かぶの葉</b> , きゅうり
(水)				
13	スパゲッティナポリタン 真だらガーリックフライ ひじきサラダ	牛乳 スパゲッティ, バター, オリーブオイル 小麦粉, パン粉, 油 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳 ベーコン, えび, 粉チーズ 真だら ひじき, 鶏肉, 油揚げ	玉ねぎ, ピーマン, しめじ, 人参, トマト にんにく きゅうり, とうもろこし
(木)				
14	ごはん 鮭のごまみそ鍋 いりこポテト りんご	牛乳 精白米 白ごま じゃがいも, でん粉, 油, 砂糖	牛乳 鮭, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, 豆乳 大豆, こうなご, 青のり	キャベツ, 長ねぎ りんご
(金)				
17	ごはん すき焼き 手作り厚焼き卵 オレンジ	牛乳 精白米 じゃがいも, 焼き麩, 砂糖 砂糖	牛乳 豚肉, 焼き豆腐, 赤みそ 卵	しらたき, もやし, 玉ねぎ, 長ねぎ オレンジ
(月)				
18	タンタンメン 春巻き 手作り杏仁フルーツ	牛乳 中華めん, 油, ごま油, 砂糖, 白ごま 小麦粉, でん粉, 油, 春雨 砂糖	牛乳 豚肉, 大豆 ひじき, 豚肉 牛乳, アガー	長ねぎ, 生姜, にんにく, もやし チンゲンサイ, 小ねぎ たけのこ みかん, 黄桃, パインアップル
(火)				
19	ごはん 白菜と肉団子のスープ	牛乳 精白米 春雨	牛乳 豚肉, 鶏肉, 大豆, 卵, スキムミルク, うすら卵	生姜, 白菜, 人参
(水)	ホタテと王様しいたけのバター焼き ミニトマト	バター	ほたて貝	王様しいたけ, 玉ねぎ, アスパラガス トマト

### 今月の目標 「食べ物の働きを知ろう！」

食べ物には、大きく分けて3つの働きがあります。「熱や力になるもの」「血や筋肉や骨になるもの」「体の調子を整えるもの」です。毎月の献立でも分けて記載しているので、気を付けて見てみてください!



日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	ソフトフランスパン 白かぶシチュー	牛乳 小麦粉 バター, 小麦粉, 油	牛乳 牛乳, スキムミルク, クリーム, 鶏肉, 白豆, いんげん豆, 豆乳	白かぶ, 玉ねぎ, 人参, しめじ, とうもろこし
(木)	ジャーマンポテト りんご/黒豆きなこクリーム	じゃがいも, 油, バター 砂糖	ベーコン 黒豆きなこ, スキムミルク	玉ねぎ, パセリ りんご
21	ごはん せんべい汁 さばの西京焼き じゃがいもといんげんのごま和え	牛乳 精白米 かやきせんべい じゃがいも, 白ごま	牛乳 鶏肉 さば, 白みそ	人参, ごぼう, しめじ, 大根, 長ねぎ 長ねぎ さやいんげん, 人参
(金)				
24	かにめし 根菜のごま汁 ほうれん草ともやしのおひたし	牛乳 精白米, 砂糖, 油 じゃがいも, 白ごま 白ごま	牛乳 かに, たらすり身, 卵 油揚げ, 白みそ かつお節	たけのこ, 干しいたけ, グリンピース 大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ ほうれん草, もやし
(月)				
25	豆パン 玉葱とじゃがいものガーリックスープ マカロニグラタン りんご	牛乳 小麦粉 じゃがいも, オリーブオイル マカロニ, 小麦粉, バター, 油, パン粉 りんご	牛乳 卵, 金時豆, 牛乳 ベーコン 牛乳, スキムミルク, チーズ	玉ねぎ, 人参, パセリ, にんにく 人参, 玉ねぎ, しめじ, ピーマン りんご
(火)				
26	シーフードカレー オニオンサラダ アロエヨーグルト	牛乳 精白米, じゃがいも, バター 油, 小麦粉 オリーブオイル 砂糖	牛乳 えび, ほたて貝, 白豆, いんげん豆 まぐろ油漬け ヨーグルト	人参, 玉ねぎ, トマト, にんにく, グリンピース 新玉ねぎ, アスパラガス, 赤ピーマン アロエ
(水)				
27	<b>プレミアムなメニュー</b> ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ いわしのカリカリフライ 焼きかぶの葉っぱソース	山川牛乳 スパゲッティ, オリーブオイル じゃがいも, 油 オリーブオイル, 油	牛乳 ウイナソーセージ, クリーム いわし ベーコン	ほうれん草, 玉ねぎ, トマト, にんにく <b>白かぶ, かぶの葉</b>
(木)				
28	ごはん なめこと卵のみそ汁 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 サンフルーツ	牛乳 精白米 でん粉 じゃがいも, 油, 砂糖	牛乳 卵, 油揚げ, 白みそ, 牛乳 豚肉, 白みそ	なめこ, 長ねぎ 人参, ごぼう, つきこんにゃく, グリンピース サンフルーツ
(金)				
31	ごはん 豆腐の卵とじ カレーコロッケ 茎わかめと人参のきんぴら	牛乳 精白米 油, 砂糖 じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油 砂糖, ごま油, 白ごま	牛乳 豆腐, 鶏肉, 卵 大豆 茎わかめ	たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, みつば 玉ねぎ 人参
(月)				

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(β-胡萝卜素)	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	812	31.7	26.3	451	3.6	324	0.45	0.67	36	6.5	2.5

**今月の「プレミアムなメニュー」は、12日と27日です!**

七飯産の白かぶやアスパラガスが美味しい季節になりました! 今月のプレミアムメニューは、七飯産の牛肉と旬のアスパラを使った「牛肉とアスパラのオイスターソース炒め」、そして、1番人気のパスタ、「ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ」です。トマトは、冷凍加工してもらった七飯産のトマトを使います。「焼きかぶの葉っぱソース」は、一昨年、STVさんごワイドでも紹介されたお料理です。今月も、地場産物をたっぷり使った料理を味わって食べてください!!

**今月の七飯産**

米, 山川牛乳, 牛肉, 王様しいたけ, 干しの王様しいたけ, なめこ, 道産大豆豆腐, 油揚げ, こんにゃく, しらたき, 中華めん, 白かぶ, アスパラガス, ほうれん草, ごぼう, トマトの使用を予定しています。

