

令和4年度 5月 学校給食献立予定表

5月5日は、こどもの日です!

子どもたちの健やかな成長を願い、こどもの日の行事食として、「若竹汁」と七飯町にある箱館醸蔵の酒粕を使った「ぶりの酒粕焼き」を献立に取り入れました。5月5日はお休みのため、5月6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。 **七飯町学校給食センター**

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
2 (月)	牛乳 二色そぼろ丼 根菜のごま汁 ほうれんそうともやしのおひたし	精白米, 砂糖, 油 じゃがいも, 白ごま 白ごま	牛乳 鶏肉, 大豆, 卵 白みそ, 豆乳 かつおぶし	生姜, にんにく 大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ ほうれん草, もやし
6 (金)	牛乳 ごはん 若竹汁 ぶりの酒粕焼き こんにゃくのいり煮	精白米 砂糖, 酒粕 砂糖, 油, ごま油	牛乳 鶏肉, わかめ ぶり, 白みそ さつま揚げ, 大豆, かつおぶし	たけのこ, 人参, えのきだけ, みつば こんにゃく, 人参, さやいんげん
9 (月)	牛乳 ごはん えびたま豆腐 からふとししゃもフライ オレンジ	精白米 でん粉, 油 油, 小麦粉, パン粉	牛乳 えび, 道産大豆豆腐, 卵 からふとししゃも	干しいたけ, えのきだけ, 長ねぎ, さやいんげん オレンジ
10 (火)	牛乳 豆パン 千切り野菜スープ ラザニア風 りんご	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, オリーブオイル, パン粉	卵, 金時豆, 牛乳 ベーコン 豚肉, 牛乳, スキムミルク, チーズ	玉ねぎ, 人参, 大根, バジル 人参, 玉ねぎ, トマト りんご
11 (水)	7月11日 ごはん 山川牛乳 せんべい汁 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	精白米 かやきせんべい 砂糖, 米粉, 油, じゃがいも, でん粉 砂糖, ごま油	牛乳 油揚げ 牛肉 人参, ごぼう, しめじ, 大根, 長ねぎ アスパラガス , 玉ねぎ, たけのこ, 生姜, にんにく, 王様しいたけ 白かぶ , かぶの葉 , きゅうり	
12 (木)	牛乳 担担麺 春巻き 手作り杏仁フルーツ	中華めん, ごま油, 砂糖, 油, 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, チンゲンサイ, もやし, 小ねぎ キャベツ, 玉ねぎ, 人参 みかん, 黄桃, パインアップル
13 (金)	牛乳 シーフードカレー オニオンサラダ アロエヨーグルト	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, 白花豆, 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
16 (月)	牛乳 ごはん 五目スープ 鶏のから揚げ キャベツとりのりのサラダ	精白米 でん粉 油, 米粉 ごま油, 白ごま	牛乳 卵, 豆腐 鶏肉 のり	たけのこ, 長ねぎ, とうもろこし, ほうれん草 生姜 キャベツ
17 (火)	牛乳 ソフトフランスパン 白かぶシチュー ジャーマンポテト オレンジ/黒豆きなこクリーム	小麦粉 バター, 小麦粉, 油 じゃがいも, 油, バター 砂糖	牛乳 牛乳, スキムミルク, クリーム 鶏肉, 白花豆, いんげん豆, 牛乳 ベーコン 黒大豆, スキムミルク	白かぶ, 玉ねぎ, 人参, しめじ, とうもろこし 玉ねぎ, パセリ オレンジ
18 (水)	牛乳 ごはん すき焼き 手作り厚焼き卵 りんご	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 りんご
19 (木)	牛乳 スパゲッティミートソース 鮭フライ ひじきサラダ	スパゲッティ, 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 豚肉, 牛肉, 大豆, 粉チーズ 鮭, 卵 ひじき, まぐろ油漬け	玉ねぎ, 人参, グリンピース, トマト きゅうり, とうもろこし

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書いているので、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 (金)	牛乳 ごはん ふきと豆腐のみそ汁 さばの生姜醤油焼き じゃがいもとアスパラのごま和え	精白米 砂糖 じゃがいも, 白ごま, 砂糖	牛乳 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 豆乳 さば	ふき, 長ねぎ 生姜 アスパラガス, 人参
23 (月)	牛乳 ビビンバ もずくスープ オレンジ	精白米, 白ごま, 砂糖, 油, ごま油 でん粉	牛乳 豚肉, 大豆 もずく, とうもろこし, 豆腐, うずら卵	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
24 (火)	牛乳 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	小麦粉 バター, 小麦粉, 油 パン粉, でん粉 砂糖	卵, 牛乳 特選スキムミルク, 白豆, 大豆 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
25 (水)	牛乳 ごはん なめこと卵のみそ汁 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 甘夏みかん	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 甘夏みかん
26 (木)	牛乳 カレーうどん 揚げごぼうのごまがらめ りんご	うどん, でん粉, 小麦粉 米粉, 油, 砂糖, はちみつ, 白ごま	牛乳 鶏肉, 焼きかまぼこ, 油揚げ 大豆	長ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ ごぼう, 生姜 りんご
27 (金)	牛乳 ごはん 白菜と肉団子のスープ ホタテと王様しいたけのバター焼き ミニトマト	精白米 春雨 バター	牛乳 鶏肉, 豚肉, 大豆, 卵, スキムミルク, うずら卵 ほたて貝	生姜, 白菜, 人参 王様しいたけ, 玉ねぎ, アスパラガス トマト
30 (月)	牛乳 ごはん 鮭のごまみそ鍋 いりこポテト りんご	精白米 白ごま じゃがいも, 米粉, 油, 砂糖	牛乳 鮭, 豆腐, 赤みそ, 白みそ 大豆, こうなご, 青のり	キャベツ, 長ねぎ りんご
31 (火)	7月31日 山川牛乳 ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ ホタテの香草パン粉焼き かぶとツナのサラダ	スパゲッティ, オリーブオイル パン粉, マヨネーズ(エッグケア) オリーブオイル	牛乳 ベーコン, クリーム ほたて貝 まぐろ油漬け	ほうれん草 , 玉ねぎ, トマト, にんにく にんにく, バジル 白かぶ , かぶの葉 , とうもろこし

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 相当量 g	
						A ₁ (β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg			
月平均栄養価	809	32.0	25.0	408	3.8	358	0.45	0.68	35	6.2	2.5

今月の「プレミアムななえ茶」は、11日と31日です!

七飯産の白かぶやアスパラガスがおい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ガスを使った「牛肉とアスパラのオイスターソース炒め」、そして、七飯産のほうれん草とかぶを使い、「ほうれん草のトマトクリームスパゲッティ」、「かぶとツナのサラダ」を提供します。今月も、新鮮な地場産物をよく味わってください。



今月の七飯産

米, 米粉, 酒粕, 中華めん, 山川牛乳, 牛肉, 王様しいたけ, 干しの王様しいたけ, なめこ, 道産大豆とうもろこし, 油あげ, ごぼう, アスパラガス, ほうれん草, 白かぶの使用を予定しています。