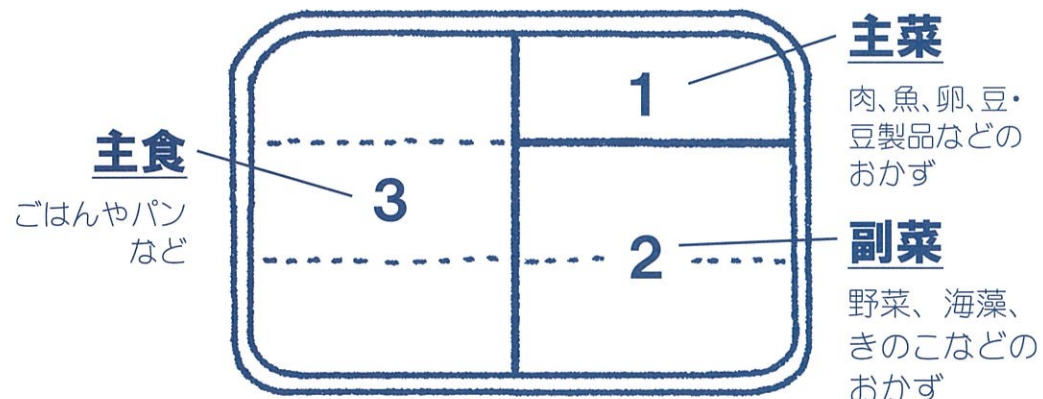


5月 給食だより

お弁当作りのポイントについて

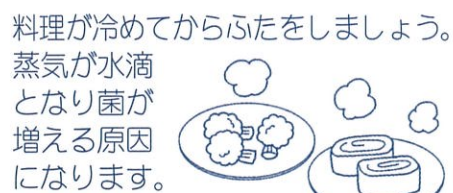
あたたかくなり、お弁当をもってお出かけしたい季節になってきました。衛生面にも気をつけながらお弁当でも簡単に栄養バランスが整うポイントを今回は紹介します。

3：1：2で簡単に栄養バランスが整ったお弁当に！



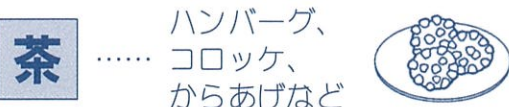
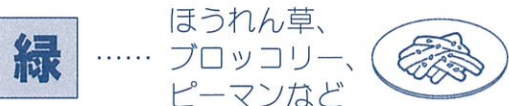
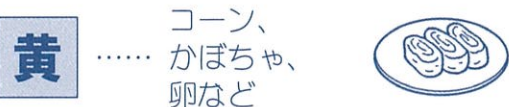
お弁当箱に主食・主菜・副菜を3：1：2の割合でつめると、簡単に見た目もきれいで栄養バランスが整ったお弁当になります。

衛生的なお弁当のポイント



お弁当の彩りポイント

おいしそうなお弁当のポイントは彩りです。様々な色のおかずを入れると、見た目も良く、栄養を取り入れやすくなります。



献立のお知らせ

～ス々の登場メニュー～

8日：肉みそおにぎり
給食の前には必ず手洗いをし、綺麗な手でおにぎりを食べましょう！

21日：スベアリのブのマーマレード煮
給食人気ランキング上位のスベアリのブがス々に登場です。骨付きの肉はうまみもポリウムも抜群！しっかり手を洗ってから食べましょう。



～新メニュー～

29日：さつまあんバター
さつまいもに生クリームとあんこを加えてデザートにしました！新メニューをお楽しみに♪

やってみよう！

30日：背割りがぼちゃパン/
焼きそば(減量)
かぼちゃパンに焼きそばをはさんで食べましょう。

はじめまして！

今年の4月に幕別町立幕別中学校から赴任いたしました栄養教諭の山田優希です。子ども達の健やかな成長を支える給食作りにも努めたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	624kcal	23.9g	22.7g
中学生	749kcal	28.6g	27.3g
高校生	623kcal	21.8g	19.5g

(※高校生は、牛乳を除く)

2024 (令和6年). 5. 1
足寄町学校給食センター

5月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
1 水	醤油ちゃんぽん ちゃんぽん麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、かまぼこ、ちやし、牛乳		キャラメルポテト じゃが芋、バター		牛乳
2 木	バターパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	豆腐ハンバーグ 豆腐、鶏肉、豚肉、鶏卵、玉葱、醤油、パン粉、生クリーム	ベジタブルソテー 人参、ブロッコリー、コーン、バター	しらたきスープ しらたき、玉葱	牛乳
7 火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、チョコチップ	豚肉のトマト煮 じゃが芋、玉葱、人参、豚肉		もずくスープ もずく、人参、きくらげ	牛乳
8 水	肉みそおにぎり 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱		漬物 人参、キャベツ、きゅうり、生姜	ためぎ汁 ごんにゃく、大根、人参、長ねぎ、ごぼう	牛乳
9 木	ナン ナン	ミートボールのスープカレー じゃが芋、かぼちゃ、人参、肉団子	温野菜 人参、ブロッコリー		牛乳
10 金	タコライス 精白米、豚肉、鶏肉、玉葱、大豆、パプリカ、シュレッドチーズ			酸ら一湯/ゼリー和え 豆腐、鶏卵、たけのこ、小松菜、マスカットゼリー、カラフルゼリー	牛乳
13 月	ごはん 精白米	さばのみそ煮 さばの味噌煮	きゅうりの南蛮漬 大根、きゅうり	若竹汁 たけのこ、わかめ	牛乳
14 火	ロールパン ロールパン	ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー	コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、ツナ	ダイススープ セロリ、大根、人参	牛乳
15 水	きごバター醤油パスタ スパゲティ、えのき草、しめじ、玉葱、ベーコン、マッシュルーム、バター、白ワイン			コーヒー味の蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳	お茶
16 木	食パン 食パン	もやしの棒棒鶏サラダ 鶏ささみ、きゅうり、ちやし		キャロットシチュー 豚肉、じゃが芋、枝豆、コーン、玉葱、人参、バター、牛乳、生クリーム	牛乳
17 金	五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼう、人参	白身魚フライ 白身魚のフライ	つみれスープ 白菜、タラのつみれ、たけのこ、長ねぎ		牛乳
20 月	ごはん/ひじきのり 精白米/ひじきのり	醤油おでん 厚揚げ、焼き竹輪、こんにゃく、昆布、大根、人参	梅かつお和え ちやし、小松菜、梅		牛乳
21 火	卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	スベアリのブのマーマレード煮 スベアリのブ、ママーレード	ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、人参	わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛乳
22 水	みそラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、ちやし、玉葱、醤油、わかめ		春巻 春巻		牛乳
23 木	ブランパン/黒豆きなこブレッド 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、鶏卵、砂糖、イースト/黒豆きなこブレッド	ダージーバイ 鶏肉、小麦粉、白玉粉		野菜たっぷりスープ ブロッコリー、コーン、人参、キャベツ	牛乳
24 金	ホタテフライカレー 精白米、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、脱脂粉乳、ホタテフライ			果物のヨーグルト和え みかん、パイナップル、桃、ヨーグルト	牛乳
27 月	ごはん 精白米	チンジャオロース 豚肉、たけのこ、ピーマン、じゃが芋、パプリカ	野菜のツナ和え コーン、ちやし、ツナ	にらと玉子のみそ汁 にら、鶏卵	牛乳
28 火	ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	たまごコロ たまごコロ	ブロッコリーナムル ブロッコリー	春雨と白菜のスープ 白菜、人参、春雨	牛乳
29 水	かきあげうどん うどん、長ねぎ、鶏肉、かきあげ			さつまあんバター さつまいも、バター、あんこ、生クリーム	牛乳
30 木	背割りがぼちゃパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、かぼちゃ	焼きそば(減量) 焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、豚肉		ポトフ 人参、大根、じゃが芋、玉葱、コーン	牛乳
31 金	エスカロップ 精白米、たけのこ、玉葱、バター、とんかつ、生クリーム			黒豆スープ/ごまなしミニフィッシュ ちやし、小松菜、メンマ、長ねぎ/ごまなしミニフィッシュ	牛乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
☆ 「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。