

5月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
センター調理場 TEL 382-5188
FAX 382-5800

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど	
6(木)	メロンパン 大根とベーコンのスープ	メロンパン ベーコン	大根 玉葱 人参	
小学校 672 kcal	野菜入り肉団子 チーズ入り マッシュポテト	野菜入り肉団子 牛乳 チーズ 生クリーム		
中学校 888 kcal	ごはん 豚汁	ごはん じゃがいも 豚肉 豆腐 みそ	人参・玉葱 大根・長葱 ごぼう つきこんにゃく	
小学校 637 kcal	和風炒り豆腐包み焼き きゅうりともやしの 香味あえ	和風炒り豆腐包み焼き 白ごま きび和糖 ごま油	きゅうり もやし・人参 レモン果汁	
中学校 818 kcal	10(月)	麦ごはん カレー豆腐	麦ごはん キャノーラ油 きび和糖 コーンスターチ	
小学校 628 kcal	コーンのつまみ揚げ 華風きゅうり漬け	コーンのつまみ揚げ きび和糖 ごま油 白ごま	人参	
中学校 864 kcal	11(火)	きつねうどん 野菜かき揚げ 小松菜のなめたけあえ	うどん きび和糖 鶏肉 京揚げ 高野豆腐 白かまぼこ キャノーラ油	人参 干しいたけ 長葱 野菜かき揚げ 小松菜 もやし 人参 なめ茸
小学校 620 kcal	12(水)	ごはん わかめスープ	ごはん 蕪粉 わかめ 豆腐 白かまぼこ	コーン 人参 長葱・玉葱
中学校 849 kcal	ショーロンポー 豚肉ピビンバ	きび和糖 ごま油 白ごま 豚肉 しょうろんぽう 赤みそ	人参・たけのこ もやし ほうれん草 長葱	
13(木)	タマゴソフトパン ポトフ	タマゴソフトパン じゃがいも	人参 玉葱 セロリ	
小学校 692 kcal	鶏肉のチーズ焼き 江別小麦ラーメンサラダ (焙煎ごまドレッシング)	鶏肉のチーズ焼き 江別小麦めん ドレッシング 白ごま	きゅうり キャバツ 人参	
中学校 834 kcal	14(金)	ごはん 大豆の燗煮	ごはん じゃがいも きび和糖 ひじき 焼きちくわ 油揚げ 豚肉・大豆	大豆
小学校 642 kcal	にしんの甘露煮 白菜の浅漬け	白ごま にしんの甘露煮	きゅうり 白菜 人参	
中学校 833 kcal	17(月)	黒糖パン チキンクリームシチュー	黒糖パン じゃがいも バター 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参
小学校 711 kcal	つくねハンバーグ ハムマリネ	キャノーラ油 つくねハンバーグ ハム	キャバツ ハセリ 人参・玉葱 レモン果汁	
中学校 817 kcal	18(火)	ごはん いももち汁	ごはん いももち 高野豆腐 白かまぼこ	干しいたけ 人参 長葱 大根
小学校 679 kcal	さばのみぞれ煮 豚肉とごぼうの ごまみそ煮	さばのみぞれ煮 きび和糖 キャノーラ油 白ごま	ごぼう 人参 しらたき	
中学校 851 kcal	19(水)	スパゲティミートソース かぼちゃコロッケ いちごゼリー入り フルーツポンチ	スパゲティ 小麦粉 キャノーラ油 いちごゼリー	豚ひき肉 鶏しバー チーズ 豆乳ゼリー
小学校 733 kcal	20(木)	わかめごはん 白菜とえのきのみそ汁	わかめごはん 油揚げ 豆腐 みそ	玉葱 人参 白菜 えのき 人参 長葱
中学校 863 kcal	鶏肉のごま照り焼き 五目うの花炒め	鶏肉のごま照り焼き キャノーラ油 きび和糖	人参 おから 豚ひき肉 ひじき	みそ
21(金)	背割りパン 焼きそば	背割りパン ラーメン キャノーラ油	豚肉 焼きちくわ	人参 キャバツ
小学校 704 kcal	フランクフルト キャロットサラダ	フランクフルト マヨネーズ	フランクフルト ポークハム	人参 きゅうり コーン
中学校 848 kcal	24(月)	ごはん ハヤシライス	ごはん じゃがいも	豚肉 鶏しバー チーズ 脱脂粉乳 人参
小学校 704 kcal	コーンといんげんの ソテー ラ・フランス缶 醤油ラーメン	キャノーラ油 人参	人参 人参	コーン いんげん ラ・フランス 人参
中学校 908 kcal	25(火)	さつまポテト ほうれん草のナムル	鶏肉 キャノーラ油 春雨・きび和糖 ごま油 白ごま	人参 人参 人参 人参
小学校 645 kcal	(中)プレーンヨーグルト	プレーンヨーグルト		
中学校 822 kcal	26(水)	ごはん キャバツと油揚げの みそ汁 いわしのオレンジ煮 たけのこのおなか煮	ごはん 油揚げ 豆腐 みそ いわしのオレンジ煮 きび和糖 キャノーラ油	キャバツ 人参 人参 人参 人参 人参
小学校 645 kcal	ひじきふりかけ	ひじきふりかけ		
中学校 810 kcal	27(木)	胚芽スライスパン ポークビーンズ	胚芽スライスパン じゃがいも キャノーラ油 きび和糖 小麦粉	豚肉・ベーコン 大豆 人参
小学校 722 kcal	チキン豆腐ハンバーグ 野菜サラダ (クリーミードレッシング) レーズンクリーム	チキン豆腐ハンバーグ ドレッシング レーズンクリーム	人参	大豆
中学校 866 kcal	28(金)	麦ごはん 中華スープ	麦ごはん 春雨	人参 人参
小学校 622 kcal	にら焼きもち 豚肉とアスパラの 中華炒め	にら焼きもち きび和糖 澱粉	人参 人参	人参 人参
中学校 812 kcal	31(月)	コッペパン コーンスープ	コッペパン バター	人参 人参
小学校 657 kcal	たらフライ 宗谷黒牛の ペンネポモドーロ	キャノーラ油 パンネ きび和糖	人参 人参	人参 人参
中学校 819 kcal				

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

今月のリクエストメニュー

第二小学校

さばのみぞれ煮
江別小麦のラーメンサラダ
ラフランス缶

中央中学校

わかめごはん
コーンスープ
いちごゼリー入り
フルーツポンチ