

5月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
 対雁調理場 TEL 383-8550
 FAX 887-6366

◎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	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 病気にかかり にくくなるなど			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 病気にかかり にくくなるなど	
6(木) ごはん ハヤシライス 小学校 704 kcal 中学校 908 kcal	ごはん	豚肉	玉葱 人参		19(水) 麦ごはん 中華スープ 小学校 622 kcal 中学校 812 kcal	麦ごはん	春雨	人参 長葱	
	じゃがいも	鶏レバー チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	人参			かまぼこ 豆腐	人参 長葱		
	キャノーラ油	コーン いんげん	人参			にら焼きもち 豚肉とアスパラの 中華炒め	人参 アスパラ		
7(金) 醤油ラーメン 小学校 645 kcal 中学校 822 kcal	ラーメン	豚肉	人参 長葱		20(木) 青割りパン 焼きそば 小学校 700 kcal 中学校 848 kcal	青割りパン	ラーメン	人参 キャベツ	
	鶏おさつ キャノーラ油	鶏肉	人参			キャノーラ油	人参 キャベツ		
	春巻・きび和糖 ごま油 白ごま	豚肉	人参			フランフルト キャロットサラダ	人参 キャベツ		
10(月) 黒糖パン チキンクリームシチュー 小学校 711 kcal 中学校 817 kcal	黒糖パン	鶏肉	人参		21(金) ごはん 大豆の燗煮 小学校 642 kcal 中学校 833 kcal	ごはん	ひじき	人参	大豆
	じゃがいも バター	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	人参			きび和糖	人参 キャベツ		
	つくねハンバーグ ハムのマリネ	豚肉 キャベツ	人参			にしの甘露煮 白菜の浅漬け	人参 キャベツ		
11(火) ごはん キャベツと油揚げの みそ汁 小学校 645 kcal 中学校 810 kcal	ごはん	油揚げ	人参		24(月) メロンパン 大根とベーコンのスープ 小学校 672 kcal 中学校 888 kcal	メロンパン	ベーコン	人参	
	油揚げ 豆腐 みそ	鶏肉	人参			野菜入り肉団子 チーズ入り マッシュポテト	人参 キャベツ		
	いわしのオレンジ煮 たけのこのおかか煮	豚肉	人参			野菜入り肉団子 牛乳 チーズ 生クリーム	人参 キャベツ		
12(水) スパゲティミートソース 小学校 733 kcal 中学校 863 kcal	スパゲティ 小麦粉	豚ひき肉	人参		25(火) ごはん いももち汁 小学校 679 kcal 中学校 851 kcal	ごはん	いももち	人参	
	鶏レバー チーズ	豚肉	人参			高野豆腐 白かまぼこ	人参 キャベツ		
	かぼちゃコロック いちごゼリー入り フルーツポンチ	豚肉	人参			さばのみぞれ煮 豚肉とごぼうの ごまみそ煮	人参 キャベツ		
13(木) ごはん わかめスープ 小学校 618 kcal 中学校 849 kcal	ごはん	わかめ	人参		26(水) 胚芽スライスパン ポークビーンズ 小学校 722 kcal 中学校 866 kcal	胚芽スライスパン	じゃがいも	人参	大豆
	脱脂粉乳 白かまぼこ	豚肉	人参			ポークビーンズ	人参 キャベツ		
	しょうろんぽー 豚肉ピビンバ	豚肉	人参			チキン豆腐ハンバーグ 野菜サラダ (クリームドレッシング) レーズンクリーム	人参 キャベツ		
14(金) タマゴソフトパン ポトフ 小学校 692 kcal 中学校 834 kcal	タマゴソフトパン	鶏肉のチーズ焼き	人参		27(木) わかめごはん 白菜とえのきのみそ汁 小学校 638 kcal 中学校 809 kcal	わかめごはん	油揚げ	人参	みそ
	じゃがいも	鶏肉のチーズ焼き	人参			白菜とえのきのみそ汁	人参 キャベツ		
	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)	豚肉	人参			鶏肉のごま照り焼き 五目うの花炒め	人参 キャベツ		
17(月) ごはん 豚汁 小学校 637 kcal 中学校 818 kcal	ごはん	豚肉	人参		28(金) きつねうどん 小学校 620 kcal 中学校 862 kcal	うどん	鶏肉	人参	
	じゃがいも	豚肉	人参			きつねうどん	人参 キャベツ		
	和風炒り豆腐包み焼き きゅうりともやしの 香味あえ	豚肉	人参			野菜かき揚げ 小松菜のなめたけあえ	人参 キャベツ		
18(火) コッペパン コーンスープ 小学校 657 kcal 中学校 819 kcal	コッペパン	鶏肉	人参		31(月) 麦ごはん カレー豆腐 小学校 628 kcal 中学校 864 kcal	麦ごはん	キャノーラ油	人参	
	バター	鶏肉	人参			カレー豆腐	人参 キャベツ		
	たらフライ 宗谷黒牛の ペンネポモドーロ	豚肉	人参			コーンのつまみ揚げ 華風きゅうり漬	人参 キャベツ		

※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。朝ごはらは、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