

学校給食だより

八雲町学校給食センター

食べる時のやくそくを思い出そう！

- ・よくかんでからごつくする
- ・ぜったいにまるのみしない
- ・口にいれすぎない

よくかむと
あわせを感じる
体内ホルモンが
出やすくなりますよ！



北海道の郷土料理

「ジンギスカン」



ジンギスカンに使われる羊のお肉は、独特のにおいがするのが特徴です。

味のつけ方は2種類あり、生の羊肉をそのまま焼いてからタレにつけて食べるものと、焼く前からしょうゆベースなどのタレにつけてこまれた、味付きの羊肉があります。

27日のジンギスカンは、給食センターで羊肉を焼いて、タレで味を付けてからみんなにお届けしますよ～！



こどもの日・端午の節句



5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う日です。
5月1日の給食は、たい焼きではなく「こい焼き」が出ますよ！

たべものまめちしき

- 7日：5月が旬のアスパラは、疲労回復効果があります。気温差による体調不良も、アスパラで予防しましょう！
- 8日：若竹汁に入っている「たけのこ」と「わかめ」は、今がおいしい時期です。食物繊維がいっぱい入っているのでおなかの調子をよくしたり、太りにくい体を作ることができます！
- 11日：八雲産のホタテです！ホタテは体の成長を進めてくれたり、きれいな肌を保つ効果があると言われています。



今月も、みなさんが給食を安心して味わって食べられるよう、頑張って作ります！



5月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (金)	ごはん	牛乳	もやしのみそ汁・タラフライ キャベツとにんじんのサラダ・プチこいのほり焼き	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ たら・あずき	もやし・にんじん・キャベツ きゅうり
7 (木)	げんりょうごはん	牛乳	みそラーメン・アスパラとベーコンのサラダ やさしいふりかけ	ごはん・ラーメン マヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく ちくわ・ベーコン	メンマ・もやし・たまねぎ・ピーマン・ほうれんそう にんにく・ながねぎ・アスパラ・キャベツ・にんじん
8 (金)	ごはん	〃	わかたけ汁・とうふハンバーグてりやきソースかけ こんさいのみそ煮	ごはん・こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ ひじき・とりにく	たけのこ・にんじん・ながねぎ えだまめ・ごぼう
11 (月)	ごはん	牛乳	大根とにんじのみそ汁・ホタテしょうゆ焼き キャベツとブロッコリーのしおこんぶあえ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・ホタテ・こんぶ	だいこん・にんじん・ながねぎ キャベツ・ブロッコリー
12 (火)	コッパン	〃	コーンポタージュ・ロイヤルチキン マカロニサラダ	パン・マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく	たまねぎ・パセリ・きゅうり にんじん・コーン
13 (水)	ごはん	〃	はくさいのみそ汁・いわしのうめ煮 そぼろきんぴら	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・いわし とりにく	はくさい・にんじん・ながねぎ うめ・ごぼう・グリーンピース
14 (木)	げんりょうごはん	〃	キムチうどん・ビーフメンチカツ キャベツさっぱりサラダ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ふたにく ぎゅうにく	にら・はくさい・ながねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん
15 (金)	ごはん	〃	チキンカレー・イカリングフライ だいこんフレンチサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・イカ	たまねぎ・にんじん・パセリ だいこん・コーン
18 (月)	ごはん	牛乳	わかめのあっさりスープ・ピビンバ りんごコンロップづけ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・わかめ・ツツ ふたにく	ながねぎ・もやし・にんじん こまつな・にんにく・りんご
19 (火)	バターパン	〃	ホワイトシチュー・トマトミートオムレツ オーロラサラダ	パン・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・しるはなまめ・とりにく ふんにゅう・たまご・ふたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ トマト・ブロッコリー・キャベツ
20 (水)	ごはん	〃	ふのりのみそ汁・ふた肉とごぼうのいため煮 だいこんごまみそあえ	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・ふのり・とうふ ふたにく	ながねぎ・たまねぎ・にんじん ごぼう・グリーンピース・だいこん
21 (木)	げんりょうごはん	〃	しおラーメン・ツナのゆずこしょうあえ のりつくだに	ごはん・ふ ラーメン	ぎゅうにゅう・とりにく・ツツ ツナ・のり	メンマ・もやし・にんじん ながねぎ・にんにく
22 (金)	ごはん	〃	いももちみそ汁・とり肉ねぎしお炒め うの花コロッケ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく おから	ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ もやし・キャベツ・ピーマン・にんにく
25 (月)	ごはん	牛乳	とうふとえのきのみそ汁・あつやきたまご だいこんとにんじんのあまから煮	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご ふたにく	えのきたけ・ながねぎ・だいこん にんじん・しょうが
26 (火)	きりこみパン	〃	はくさいのコンソメスープ・フライドポテト ウインナーのケチャップ煮	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふたにく	はくさい・にんじん・トマト
27 (水)	ごはん	〃	なめこのみそ汁・ジンギスカン うめじゃこサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・ラムにく こうなご	なめこ・だいこん・ながねぎ・たまねぎ・ピーマン・うめ キャベツ・にんにく・しょうが・きゅうり・コーン
28 (木)	げんりょうごはん	〃	もやしととうふのスープ・インディアンやきそば はるまき	ごはん・はるまきのかわ やきそばめん・はるまき	ぎゅうにゅう・ツツ・とうふ とりにく・ふたにく	もやし・ながねぎ・しょうが・にんじん・たけのこ キャベツ・たまねぎ・ピーマン・しいたけ
29 (金)	ごはん	〃	たまねぎのみそ汁・アジメンチ ちゅうが肉じゃが	ごはん・しらたき じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ アジ・ふたにく	たまねぎ・にんじん・にら



18日(月)の「ピビンバ」はごはんによくま
げてたべてね☆
26日(火)の「ウインナーケチャップ煮」は
きりこみパンにはさんでたべてねー！

5月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	645	22.8
中学校	774	27.4

予定回数 18回

食物アレルギーについての対応や給食食材等
についての問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。