



5がつ こんだてひょう

～食事のマナーを身につけよう!～

なんと!なんぼろ!



今月の平均栄養価  
 熱量:802 kcal  
 蛋白質:31.4 g  
 脂質:25.9g 塩分:3.6g  
 \*麺類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名									
2月	開校記念日 		食器を持って 背筋はまっすぐに。 			5月	こどもの日 		6月	バンズパン 南幌産ゆめちから使用 イタリアンスープ マカロニ・ウインナー・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒 ハムカツ 乳・小麦・大豆・鶏・豚含む 菜種油 フルーツはちみつレモン みかん缶・パイン缶・黄桃缶 はちみつレモンゼリー													
9月	五目うどん (パックうどん…南幌産きたほなみ)	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁	10月	いりこ菜めし 南幌産きたくりん使用・いりこ菜飯の素・ごま	ごはん 南幌産きたくりん使用	11月	ごはん 南幌産きたくりん使用	大皿ごはん 南幌産きたくりん使用	12月	春雨スープ 春雨・ベーコン・青梗菜・人参・玉ネギ・干椎茸・中華だし・醤油・塩・胡椒	13月	ごはん 南幌産きたくりん使用	豆腐スープ 豆腐・豚肉・わかめ・人参・玉ネギ・生姜・ごま・ごま油・中華だし・醤油・塩・片栗粉	野菜かき揚げ 小麦・大豆含む 菜種油	五目たまご焼き 卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン含む	和風ハンバーグ 鶏・豚・大豆含む 砂糖・醤油・味醂・片栗粉	かぼちゃコロッケ 小麦・大豆・乳含む 菜種油	ふつくら肉団子2こ 鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む	アセロラゼリー レモン果汁使用	もやしと挽肉の炒めもの もやし・小松菜・豚挽肉・人参・干椎茸・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味醂・片栗粉	炊き合わせ 大根・人参・竹の子・豚肉・米油・醤油・砂糖・味醂・だし汁	中華丼の具 豚肉・枝豆・玉ネギ・人参・うずら卵・竹の子・白菜・木耳・生姜・鶏ガラスープ・中華だし・砂糖・醤油・ごま油・米油・片栗粉	ツナコーンサラダ キャベツ・コーン・ツナ・ノンエッグマヨ・醤油
16月	しょうゆラーメン (パックうどん…南幌産きたほなみ)	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラスープ・醤油ラーメンスープ	17月	ごはん 南幌産きたくりん使用	いももちみそ汁 いももち・白菜・人参・油揚げ・長ネギ・味噌・だし汁	18月	麦ごはん 南幌産きたくりん使用・国産米粒麦	ごはん 南幌産きたくりん使用	19月	白菜のみそ汁 白菜・高野豆腐・人参・味噌・だし汁	20月	みるくパン 南幌産ゆめちから使用	ジュリアンスープ キャベツ・ベーコン・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏ガラスープ・塩・胡椒・醤油	餃子2こ 小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む	ほっけフライ 小麦・大豆含む 菜種油 (パックソース)	ミートボールカレー 肉団子・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールー・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・フルーツチャツネ・チーズ	チキンカツ 鶏・大豆・小麦含む 菜種油	ケチャップボール 小麦・ごま・大豆・鶏・豚・りんご含む	いちごシューアイス 小麦・卵・乳・大豆・りんご・ゼラチン含む	ふきの炒め煮 ふき・人参・豚肉・高野豆腐・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁	キャベツとかにかまのサラダ キャベツ・かにかま・きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま	千切りソテー 人参・玉ネギ・竹の子・豚肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油	じゃがバターコーン じゃが芋・ウインナー・コーン・コンソメ・バター・塩・胡椒・パセリ
23月	ミートスパゲティ (パックスパゲティ)	豚挽肉・大豆・ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ	24月	ごはん 南幌産きたくりん使用	呉汁 大豆・油揚げ・人参・大根・白菜・ごぼう・つきこんにやく・長ネギ・味噌・だし汁	25月	ごはん 南幌産きたくりん使用	ごはん 南幌産きたくりん使用	26月	水餃子スープ 水餃子・白菜・玉ネギ・人参・しめじ・生姜・鶏ガラスープ・塩ラーメンスープ・味醂・塩・胡椒	27月	麦ごはん 南幌産きたくりん使用・国産米粒麦	ハヤシライス 豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たまご茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルー・ケチャップ・ソース・バター	もやしサラダ もやし・きゅうり・人参・砂糖・醤油・ごま油・塩	鶏肉の塩こしょう焼き 道産鶏肉 塩・胡椒・パセリ	つくねバーグ 小麦・大豆・鶏含む	春雨の炒めもの 春雨・豚肉・人参・青梗菜・竹の子・生姜・ごま油・砂糖・酒・醤油・胡椒・オイスターソース	きゅうりのツナ和え ツナ・きゅうり・人参・ごま・砂糖・醤油・柑橘果汁入り酢	牛乳プリン 北海道産牛乳使用	豚肉と切り干しの炒め煮 豚肉・切干大根・人参・ピーマン・生姜・砂糖・味醂・醤油・米油	きゅうりのピリ辛炒め 豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ネギ・生姜・にんにく・オイスターソース・醤油・赤味噌・砂糖・酒・米油・豆板醤・ごま油・片栗粉	焼きプリンタルト 卵・乳・小麦・大豆含む	
30月	みそラーメン (パックラーメン…南幌産ゆめちから)	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・醤油・塩・胡椒・鶏ガラスープ・味噌ラーメンスープ	31月	ごはん 南幌産きたくりん使用	あんかけ汁 豆腐・豚肉・たまご茸・人参・長ネギ・油揚げ・生姜・醤油・味醂・塩・だし汁・片栗粉	お知らせ * 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 今月の献立から… 9日(月)…うどんに野菜かき揚げをのせて食べても美味しいですよ。 17日(火)…いももち・ほっけ・ふきを使用した北海道献立の日です。 ★うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン類、パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。		豚肉焼売2こ 豚・大豆・小麦・ごま含む	さばのみそ煮 さば・小麦・大豆含む	春雨の炒めもの	きゅうりのツナ和え	ヨーグルト 乳・ゼラチン含む	筑前煮 鶏肉・焼ちくわ・竹の子・人参・こんにやく・さつま芋・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁	 こんげつ たいいぐさい 今月は体育祭がありますね。 すいぶん ぼんけつ 水分補給も しっかりしましょう!									