

今月の平均栄養価
 熱量:811kcal
 蛋白質:31.9g
 脂質:26.7g 塩分:3.8g
*種類の汁含む

5月 こんだてひょう

~食事のマナーを身につけよう~



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
<p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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。 <p>★ うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。</p>				<p>今月の献立から…</p> <p>8日(木)…ピビンバの具をごはんにのせて、食べましょう。</p> <p>9日(金)…春に獲れるカツオは、初がつおといひ、一般的には赤身が多く、脂身が少ないのが特徴です。</p> <p>19日(月)…青梅は、熟す前の青い梅です。</p> <p>23日(金)…ふきは春の山菜です。おいしく炒め煮にしました。</p>				<p>1 木</p> <p>ごはん 南幌産ゆめぴりか</p> <p>じゃが芋とベーコンのスープ 春雨・じゃが芋・ベーコン・人参・玉ネギ・鶏がらスープ・醤油・コンソメ・塩・胡椒</p> <p>鶏肉の香草焼き 鶏肉・塩・胡椒・パセリ・バジル・マヨネーズ・米油・パン粉</p> <p>ウインナーソテー ウインナー・コーン・枝豆・コンソメ・塩・胡椒・米油</p>				<p>2 金</p> <p>開校記念日</p> 			
				<p>7 水</p> <p>麦ごはん 南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦</p> <p>ミートボールカレー ミートボール(大豆・鶏・豚含む)・じゃがいも・玉ネギ・人参・カレールウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ</p> <p>フルーツはちみつレモン 国産甘夏みかん缶・国産パイン缶・国産黄桃缶・カットゼリー(はちみつレモン)</p>				<p>8 木</p> <p>ごはん 南幌産ゆめぴりか</p> <p>わかめスープ わかめ・豆腐・人参・長ネギ・鶏がらスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま</p> <p>白花豆コロッケ 乳・小麦・大豆含む</p> <p>ピビンバの具 豚肉・にんにく・生姜・酒・味醂・砂糖・醤油・赤味噌・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま</p>				<p>9 金</p> <p>ごはん 南幌産ゆめぴりか</p> <p>醤油ワンタンスープ ワンタン・白菜・人参・鶏肉・玉ネギ・醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・胡椒</p> <p>カツオカツ 小麦・大豆含む</p> <p>チンジャオロース 豚肉・青ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉</p>			
12月		ミートスパゲティ	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・エスパニョールソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 (パックスパゲティ)	13 火		ごはん	南幌産ゆめぴりか	14 水		ごはん	南幌産ゆめぴりか	15 木		ごはん	南幌産ゆめぴりか
		もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩			豚汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・つきこんにやく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・味噌・だし汁			いもち味噌汁	いもち・白菜・人参・高野豆腐・長ネギ・味噌・だし汁			小松菜の味噌汁	小松菜・人参・豆腐・油揚げ・味噌・だし汁
		ホワイトミニ	乳・大豆・ゼラチン含む			竹輪磯辺揚げ	小麦・大豆含む			ほっけフライ	小麦・大豆含む			手羽元のやわらか煮2こ	鶏・小麦・大豆含む
						春雨と鶏肉の炒め物	春雨・鶏肉・竹の子・人参・ピーマン・生姜・米油・中華だし・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油・ごま油			ひじきの炒め煮	ひじき・鶏肉・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁			大根の煮物	竹輪・豚肉・こんにやく・大根・人参・昆布・砂糖・醤油・味醂・米油・だし汁
19月		塩ラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・塩ラーメンスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	20 火		ごはん	南幌産ゆめぴりか	21 水		ごはん	南幌産ゆめぴりか	22 木		ごはん	南幌産ゆめぴりか
		餃子2こ	小麦・大豆・ごま・豚・鶏含む			醤油ちゃんこ	鶏肉・油揚げ・キャベツ・人参・ごぼう・玉ネギ・つきこんにやく・鶏がらスープ・生姜・味醂・醤油・ラーメンスープ・醤油			大根の味噌汁	大根・油揚げ・人参・大根菜・味噌・だし汁			玉ネギとたもぎ茸の味噌汁	玉ネギ・たもぎ茸・油揚げ・道産わかめ・味噌・だし汁
		青梅ゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし			いわしの梅煮	国産いわし使用			キャベツチキン丼の具	鶏肉・酒・にんにく・生姜・キャベツ・人参・竹の子・玉ネギ・枝豆・米油・豆板醤・オイスターソース・醤油・砂糖・片栗粉			ふくら肉団子2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む
26月		野菜うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	27 火		もやしとひき肉の炒め物	もやし・小松菜・豚挽肉・人参・干椎茸・すりごま・ごま油・砂糖・醤油・味醂・片栗粉			さつまいもフライ	さつまいも・塩・キャノーラ油			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
		鶏の天ぷら	鶏・大豆・小麦含む			ごはん	南幌産ゆめぴりか	28 水		麦ごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦	29 木		ごはん	南幌産ゆめぴりか
		ヨーグルト	乳・ゼラチン含む			味噌けんちん汁	豆腐・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長ネギ・つきこんにやく・味噌・だし汁			ハヤシライス	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・たもぎ茸・にんにく・生姜・トマト缶・ハヤシルウ・ケチャップ・バター			野菜のごま汁	豚肉・豆腐・玉ネギ・人参・長ネギ・すりごま・味噌・だし汁
						春巻き	小麦・ごま・大豆・豚・ゼラチン含む			きゅうりの和え物	きゅうり・もやし・かにかま・砂糖・ごま油・醤油・塩			メンチカツ	豚・小麦・大豆含む
						豚キムチ	豚肉・にんにく・生姜・キャベツ・人参・にら・砂糖・醤油・キムチの素・中華だし・ごま油・片栗粉							三色和え	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩
														背割りコッペパン	南幌産小麦ゆめちから
														マカロニスープ	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
														ホットドックハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏・豚含む)ケチャップ・ソース・砂糖
														チーズポテト	じゃが芋・人参・玉ネギ・ベーコン・バター・チーズ・コンソメ