

学校給食献立表5月



北海道稚内養護学校
平成29年4月21日発行
文責：中川 ともみ
(栄養教諭)

◆生活のリズムを大切に！

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。



日にち	献立	食 材			エネルギー (kcal)
		働く力や体温になる (黄)	主に体をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
8(月)	スパゲッティナポリタン きのこと水菜のおかずスープ いんげんとツナのマヨネーズ	スパゲッティ	豚もも肉 豚バラ肉 ツナ	人参 玉葱 ビーマン しめじ 白菜 エリンギ インゲン	小634 中高799
9(火)	ごはん みそ汁 カルビー焼き きゅうりのたたき	米	牛カルビ	ビーマン なす もやし かぼちゃ 人参 玉葱 きゅうり	小779 中高901
10(水)	バターパン ポテトスープ 鶏のトマト煮 桃缶	バターパン ジャがいも	ベーコン 鶏もも肉	玉葱 人参 パセリ ビーマン	小596 中高710
11(木)	ごはん きのこと汁 鮭とさつまいもの揚げ煮 切り干し大根とほうれん草のごま和え	米 さつまいも	鮭 木綿豆腐	えのき茸 しめじ しいたけ 切り 干し大根 人参 もやし	小670 中高752
12(金)	ごはん みそ汁 チキンカツ 大豆とひじきの煮物	米 じゃがいも	鶏もも肉 鶏卵 油あげ 大豆	わかめ ひじき 人参	小812 中高924
15(月)	味噌ラーメン 餃子 ミックスフルーツ	ラーメン ぎょうざの皮	豚スライス ツナ	ミックスフルーツ ビーマン 人参 玉 葱 長ネギ もやし メンマ しょうが	小541 中高707
16(火)	ごはん みそ汁 鮭のマヨネーズ蒸し 肉じゃが	米 じゃがいも	豚もも肉 鶏もも肉 木綿豆腐 アサリ	もやし 玉葱 人参 たら 白菜 ぶなし めじ ほうれん草 ごま	小654 中高787
17(水)	ココアパン ミネストローネ 鶏ササミのピカタ ビーンズサラダ	ココアパン じゃがいも	ウインナー ベーコン アサリ 牛乳 チーズ	キャベツ 玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー いんげんま め ミニトマト ごま	小633 中高826
18(木)	中華丼 あさりスープ バンバンジー	米 じゃがいも	鶏もも肉 絹ごし豆腐 赤魚 納豆	大根 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ネギ いんげんまめ ごま	小603 中高716
19(金)	ごはん 田舎汁 すき焼き風煮 ポパイサラダ	米 しゅまいの皮	豚もも肉 なんと えび 豚挽肉 牛乳かん	小松菜 もやし メンマ 長ネギ みかん もも パイン	小640 中高760
22(月)	山菜うどん シーチキン和え オレンジゼリー	うどん	鶏もも肉 鶏卵 ツナ	玉葱 わらび ぶき しいたけ オレンジゼリー	小582 中高695
23(火)	ごはん 豚汁 焼き魚ほっけ きざみ昆布いため煮	米 じゃがいも	油揚げ 豚肩肉 豚もも肉 ちくわ	人参 玉葱 長ネギ ごぼう 大根 昆布 しらたき	小612 中高743
24(水)	ソフトフランスパン 野菜とささみのスープ 豆腐ナゲット イチゴジャム	ソフトフランスパン	ささみ もめん豆腐 鶏卵	しいたけ たけのこ 人参 白菜 玉葱	小558 中高816
25(木)	チンジャオ飯 肉団子と野菜のスープ さつまいもと大豆のサラダ	米 さつまいも	鶏卵 豚もも肉 大豆 ロースハム	ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン たけのこ もやし いんげん 人参	小668 中高817
26(金)	ごはん みそ汁 アスパラのかきあげ がんもと根菜のごま味噌煮	米 さつまいも	もめん豆腐 豚バラ肉 ほたて貝 がんもどき	長ネギ アスパラ 玉葱 ひじき 大根 ごぼう 人参 しょうが こんにゃく	小697 中高808
29(月)	スパゲッティミートソース 豆腐とチンゲンサイのスープ じゃがいもとアスパラのソテー	スパゲッティ じゃがいも	鶏挽肉 豚挽肉 チーズ 鶏もも肉 絹ごし豆腐	玉葱 人参 ビーマン チンゲンサ イ アスパラ	小646 中高757
30(火)	ごはん 飛鳥鍋 大根と豚肉のべっこう煮 納豆	米	豚もも肉 鶏もも肉 木綿豆腐 納豆	ごぼう しめじ かぼちゃ 白菜 大根 人参 こんにゃく	小671 中高783
31(水)	黒糖パン ビーフシチュー マカロニサラダ 洋なし缶	黒糖パン マカロニ	ウインナー 大豆 鶏ササミ 鶏卵	洋なし缶 ミックスベジタブル ま いたけ しめじ しいたけ マッ シュルーム 玉葱 パセリ	小702 中高927

※購入物資の関係で献立を変更することがあります。あらかじめ御了承ください。
※牛乳は毎日つきます。
※牛乳は主に体をつくる(赤)の食品です。

小学部・献立平均 646 kcal 中高・献立平均 792 kcal
小学部・目標値607 中高・目標値 800 kcal
小学部・充足率 106% 中高・充足率 99%