



5月 きゅうしょくだより



新学期が始まって早くも1ヶ月、吹く風もさわやかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にはもう慣れたでしょうか。連休明けは疲れが出て体調を崩しやすくなります。学校がある日はもちろん、お休みの日も、早寝・早起きを心がけ、朝ご飯をしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

北海道夕張高等養護学校

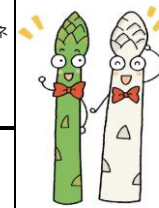
○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	11 (日)	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	18 (日)	19 (月)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ツナあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・スクランブルエッグ ・つけあわせ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・やさいのたまごとし	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・わふうサラダ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・レモンあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・フランクフルトソー ・	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつ みそいため ・ながいもおろし ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すぐもりたまご
ひる		・チキンライス ・ほうれんそうスープ ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう ・	・さんさいうどん ・バナナマフィン ・のりあえ ・ぎゅうにゅう ・	・ちゅうかどん ・かふうスープ ・ちゅうかふうすのもの ・ぎゅうにゅう ・		・ごはん ・みそしる ・ふたにくのねぎみそやき ・つけあわせ ・きりほしだいこんに ・ぎゅうにゅう	・バターパン ・コーンシチュー ・はくさいサラダ ・くだもの(りんご) ・ぎゅうにゅう ・	・ちゅうかおこわ ・たまごスープ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう ・	・みそラーメン ・シューマイ ・カリポリサラダ ・ぎゅうにゅう ・	・とりめし ・いなかじる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう ・		・ごはん ・みそしる ・ちゃんちゃんやき ・しらあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・ハヤシライス ・だいこんスープ ・カリフラワーサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・にくじゃが ・なめたけあえ ・	・むぎめし ・やさいスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・スパゲティサラダ		・ビーンズピラフ ・にくだんごのスー ・ビーフンサラダ ・	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのごもく あんかけ ・ばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・なすとベーコンの いためもの ・たたききゅうり	・さんしょくどん ・みそしる ・からしあえ ・	・むぎめし/わかめスープ ・ハンバーグ ・エビフライ ・マカロニサラダ ・みかんゼリー ☆リクエスト献立		・チキンカレー ・ふのりスープ ・ブロッコリーサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・やきぎょうざ ・つけあわせ ・あつあげと やさいのうまに
	711kcal	2024kcal	2087kcal	1410kcal	800kcal	2027kcal	2084kcal	2046kcal	2161kcal	1441kcal	796kcal	2064kcal

	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・ツナおろしあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・マヨネーズあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんごのもの ・のりあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・いもとちくわの あまからいため ・たまごみそ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ごもくだいず	・むぎめし ・みそしる ・つきこんきんぴら ・はんぺんチーズやき ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・ハムとたまごのソー ・きりほしだいこんに ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・ウィンナーソー ・	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・あつやきたまご ・だいこんおろし ・
ひる	・しょくパン/みかんジャム ・だいこんスープ ・ザンギ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ ・ぎゅうにゅう	・ごもくごはん ・ふたじる ・なめたけあえ ・ぎゅうにゅう ・	・アスパラの スパゲティ ・レタススープ ・フルーツミックス ・ぎゅうにゅう ・	・とうふそぼろどん ・みそしる ・ピーナツあえ ・ぎゅうにゅう ・		・ごはん ・みそしる ・ふくろたまご ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう	・あげパン ・ミネストローネ ・ポテトサラダ ・くだものかんづめ(パイナップル) ・ぎゅうにゅう ・	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのステーキ ・あますあえ ・ぎゅうにゅう ・	・やきそば ・チンゲンサイスープ ・フルーチェ(いちご) ・ぎゅうにゅう ・	・シーフードカレー ・ふのりスープ ・しんたまねぎのマリネ ・ぎゅうにゅう ・
よる	・だにんどん ・じゃがいもの だんごじる ・すのもの ・	外 食 	・むぎめし/豆腐スープ ・ハンバーグ ・デミグラスソースかけ ・フライドポテト/えだまめ ・コールスローサラダ ☆リクエスト献立		・ごもくチャーハン ・すいぎょうざ ・はるさめサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・だいこんと いかのもの ・ごまあえ	・とりすきやきどん ・みそしる ・わふうナムル	・むぎめし ・はくさいスープ ・とりにくの マスタードやき ・つけあわせ ・ちくぜんに ・れんこんサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトクロック ・つけあわせ ・ちくぜんに ・	
	2215kcal	1424kcal	2149kcal	1357kcal	700kcal	2054kcal	2085kcal	2093kcal	2192kcal	1427kcal

旬の食材～アスパラ～

グリーンとホワイト
アスパラガスの違い



グリーンアスパラガスは、光に当てて栽培したもので、ホワイトアスパラガスは、土をかぶせて光を遮って栽培したものです。それぞれの色の違いは、育て方によるものです。

<参考資料>

全国学校給食協会発行
学校給食4月号