

5月 きゅうしょくだより



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。

	7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・ハムエッグ ・つけあわせ ・なっとう	・むぎめし ・みそしる ・つきこんきんぴら ・ウィンナーソテー ・	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・ばいにくあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ごもくいため ・たまごみそ ・	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・わふうサラダ ・		・むぎめし ・みそしる ・きりぼしだいこんに ・なっとう	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ツナあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・ピーマンじゃこに ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・こうやどうふのにも ・スクランブルエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・ごまあえ
ひる		・ごはん ・みそしる ・さかなのフライ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう	・しょくパン ・イチゴジャム ・じゃがいもスープ ・とりにくのレモンあんかけ ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかおこわ ・ワンタンスープ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・さんさいうどん ・のりあえ ・チーズマフィン ・ぎゅうにゅう	・カレーライス ・ふのりスープ ・フルーツヨーグルト ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・やきざかな ・さといものそぼろに ・なめたけあえ ・ぎゅうにゅう	・ごはん ・コッペパン・チョコクリーム ・レタススープ ・わふうミートローフ ・つけあわせ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	・かやくごはん ・いなかじる ・ゴマネーズサラダ ・ぎゅうにゅう	・アスパラの スパゲティー ・わかめスープ ・てづくりゼリー ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかどん ・かふうスープ ・あますあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・ひじきピラフ ・にくだんごスープ ・さつまいもサラダ ・くだものかんづめ ・	・むぎめし ・ニラたまスープ ・マーボーどうふ ・パンパンジーサラダ ・ぶたにくと ごぼうのつくだに	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・ちくぜんに ・からしあえ	★リクエストメニュー★ ・わかめごはん ・ぶたじる ・はるまき ・はるさめサラダ ・とうにゅうプリン	・むぎめし ・みそしる ・ぶたにくのねぎみそやき ・つけあわせ ・だいこんと がんものにも		・シーフードピラフ ・ミネストローネ ・ミモザサラダ ・くだもの ・	・いためナムルどん ・とうふスープ ・コーンシュウマイ ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・なすとベーコンのソテー ・おかかあえ ・	・むぎめし ・きのこスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・かぼちゃサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロック ・つけあわせ ・かにふうみサラダ	
	751kcal	2139kcal	1918kcal	2219kcal	2265kcal	1136kcal	779kcal	2100kcal	1955kcal	2070cal	1991kcal	1374kcal

	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・いもとちくわの あまからいため ・なっとう	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・はんぺんチーズやき	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・レモンあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・くきわかめのきんぴら ・あつやきたまご ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・フランクフルトソテー		・むぎめし ・みそしる ・すごもりたまご ・なっとう ・	・むぎめし ・みそしる ・じゃがいもそぼろに ・なめたけあえ	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとし ・ツナおろしあえ ・ハミン
ひる		・ごはん ・みそしる ・とうふのステーキ ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン・りんごジャム ・ほうれんそうスープ ・ムニエル ・つけあわせ ・れんこんサラダ ・ぎゅうにゅう	・とりごぼうピラフ ・やさいスープ ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう	・みそラーメン ・カリポリサラダ ・スイートポテト ・ぎゅうにゅう ・	・かきあげどん ・みそしる ・ハムマリネ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・きりぼしだいこんに ・ぎゅうにゅう	・ごはん ・みそしる ・コーンシチュー ・もりあわせサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・こぎつねごはん ・すりみじる ・ごまあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・むぎめし ・はくさいスープ ・スコッチエッグ ・つけあわせ ・サウザンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・ひきにくごまじゃが ・のりあえ	・むぎめし ・すいぎょうぎ ・すぶた ・たたききゅうり ・ココアとうにゅうゼリー ・	・むぎめし ・けんちんじる ・ポークピカタ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・	・ミートボールカレー ・ふのりスープ ・かいそうサラダ ・くだものかんづめ ・		・さんしょくどん ・きのこじる ・すみそあえ ・フルーツしらたま ・	・むぎめし ・はるさめスープ ・あげだしどうふの あんかけ ・マヨネーズあえ ・くだもの	・むぎめし ・みそしる ・さばのみそに ・あつあげとやさいのうまに ・オクラのばいにくあえ	・むぎめし ・チンゲンサイスープ ・オレンジふうみチキン ・アスパラとキノコソテー ・キャベツとハムのサラダ
	807kcal	1978kcal	2077kcal	2220kcal	2238kcal	1359kcal	755kcal	2129kcal	1989kcal	2149kcal



5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多いですが、近年では真夏日や猛暑日なることもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が来る前に、規則正しい生活と、バランスの良い食事、暑さに負けない体を作りましょう。



<参考資料 全国学校給食協会発行 学校給食4月号>