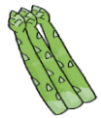
5月 きゅうしょくだより

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（月）	7（火）	8（水）	9（木）	10（金）	12（日）	13（月）	14（火）	15（水）	16（木）	17（金）	19（日）
あさ		・むぎめし ・みそしる ・こうやどうふのにもの ・ウィンナーソテー ・	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・わふうサラダ ・ハミン ・	・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 ・ちくわのてっかに ・ツナあえ ・ ・		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため	・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・あつやきたまご ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんごのにもの ・かおりあえ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・いりどうふ ・ごまあえ ・ ・	・むぎめし ・みそしる ・ごもくいため ・たまごみそ ・	
ひる	・しょくパン／みかんジャム ・じゃがいもスープ ・てりやきチキン ・つけあわせ ・ブロッコリーサラダ ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかふうおこわ ・ワンタンスープ ・ちゅうかふうすのもの ・ぎゅうにゅう ・ ・	・さんさいうどん ・バナナマフィン ・からしあえ ・ぎゅうにゅう ・ ・	・カレーライス ・わかめスープ ・はくさいと りんごのサラダ ・ぎゅうにゅう ・	・ ・ ・ ・ ・ ・		・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのねぎみそやき ・つけあわせ ・くきわかめのきんぴら ・ぎゅうにゅう	・あげパン ・ミネストローネ ・マセドミアンサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう ・	・わかめごはん ・みそしる ・とうふステーキ ・すみそあえ ・ぎゅうにゅう ・	・みそラーメン ・ぎょうざ ・カリフラワーサラダ ・ぎゅうにゅう ・ ・	・ちゅうかどん ・かぶうスープ ・あまずあえ ・ぎゅうにゅう ・ ・	
よる	・おやこどん ・いなかじる ・おかかあえ ・ ・	・むぎめし ・みそしる ・さかなの みそマヨネーズやき ・さといものそぼろに ・のりあえ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・だいこんと がんものにもの	・むぎめし ・やさいスープ ・ポークチャップ ・つけあわせ ・ごぼうサラダ ・	・ ・ ・	・むぎめし ・はくさいスープ ・スコッチエッグ ・つけあわせ ・ビーフンサラダ	・むぎめし ・みそしる ・とうふの えびあんかけ ・なすとピーマンのみそいため ・なめたけあえ	・さんしょくどん ・きのこじる ・すのもの ・ ・	・むぎめし ・クリームシチュー ・オレンジふうみチキン ・つけあわせ ・レモンあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・さかなのたつたあげ ・つけあわせ ・にくじゃが ・くだもの	・ ・ ・ ・	・ハヤシライス ・ふのりスープ ・いかとわかめの サラダ ・ ・
	733kccal	2067kcal	2171kcal	2261kcal	1429kcal	899kcal	2013kcal	2152kcal	2216kcal	2194kcal	1482kcal	797kcal

	20（月）	21（火）	22（水）	23（木）	24（金）	26（日）	27（月）	28（火）	29（水）	30（木）	31（金）
あさ	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご ・ ・	・むぎめし ・みそしる ・かぼちゃのそぼろに ・ばいにくあえ ・ ・	・むぎめし ・みそしる ・とりにくと こんにゃくのにもの ・ピーマンじゃこに ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・はんぺんチーズやき ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・やさいのたまごとじ ・ツナおろしあえ ・	・ ・ ・ 	・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ ・	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・からしあえ ・	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・マヨネーズあえ ・ハミン ・	・むぎめし ・みそしる ・つきこんきんぴら ・フランクフルトソテー ・ ・	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・たたききゅうり
ひる	・ごはん ・みそしる ・にくどうふ ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう ・	・ミルクパン ・ほうれんそうスープ ・さかなのムニエル ・つけあわせ ・れんこんサラダ ・ぎゅうにゅう	・チキンライス ・やさいスープ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう ・ ・	・アスパラの スパゲティー ・レタススープ ・フルーツヨーグルト ・ぎゅうにゅう ・	・とりすきやきどん ・みそしる ・おかかあえ ・ぎゅうにゅう ・	・ ・ ・ ・	・ごはん ・みそしる ・さかなのあげに ・ごまネーズサラダ ・ぎゅうにゅう ・	・こくとうパン ・コーンシチュー ・ミモザサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう ・	・イカいりかやくごはん ・いなかじる ・ピーナツあえ ・ぎゅうにゅう ・ ・	・やきそば ・ふのりスープ ・てづくりゼリー ・ぎゅうにゅう ・ ・	・ドライカレー ・チンゲンサイスープ ・かにふうみサラダ ・ぎゅうにゅう ・ ・
よる	・むぎめし ・けんちんじる ・ポークピカタ ・つけあわせ ・はるさめサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・はるまき ・つけあわせ ・あつあげと やさいのうまに	外　食 ・ ・ ・	・むぎめし／ふりかけ ・コーンスープ ・ハンバーグ ・こふきいも／にんじんグラッセ ・コールスローサラダ／ブドウゼリー ☆リクエスト献立	・ ・ ・  ・	・エビピラフ ・にらたまスープ ・シュウマイ ・サウザンサラダ ・	・むぎめし ・みそしる ・まつかぜやき ・つけあわせ ・さつまいもサラダ	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・ぶたにくと ごぼうのつくだに ・ごしょくあえ	・むぎめし ・まめとベーコンのスープ ・とりにくの マスタードやき ・つけあわせ ・マカロニサラダ	・かきあげどん ・みそしる ・わふうナムル ・くだもの ・	・ ・ ・
	2177kcal	2082kcal	1418kcal	2177kcal	1336kcal	770kcal	2103kcal	2102kcal	2197kcal	2169kcal	1434kcal

<参考資料>
全国学校給食協会発行
学校給食4月号