

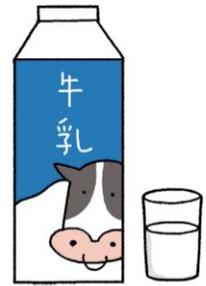
給食センターだより 5月

稚内市学校給食センター 令和 6年 4月発行 (中学校向け)

どうして給食では牛乳がでるの??



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



体づくりのためにカルシウムをしっかりとりよう!

◎今月の献立から◎ ♪はスプーンの必要な日です。
・24日(金)三色そばろ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、ごぼう・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
1	水	★ごはん ★牛乳	★厚揚げの味噌汁 いわしの梅煮 ★豚肉とピーマンの中華炒め	牛乳 いわし 厚揚げ 豚肉	もやし 人参 ピーマン 筍 干し椎茸	ごはん 油
2	木	★牛乳	★カレーうどん ★白花豆コロッケ こんにゃくのおかか炒め こどもの日デザート	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 舞茸 たもぎ茸 ほうれんそう草	うどん 白花豆 油
7	火	★クロパン ★牛乳	★きゃべつのスープ 野菜もっチーズフライ ★ポークチャップ	牛乳 チーズ 豚肉	きゃべつ コーン 人参 玉ねぎ マッシュルーム	クロパン 油
8	水	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとふのりの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★鶏肉と大根の生姜煮	牛乳 ほっけ 鶏肉	ねぎ 大根 人参 筍	ごはん じゃがいも 油
9	木	★牛乳	★コーンラーメン プチ肉まん(2個) ★豚肉とアスパラの味噌炒め 型抜きチーズ	牛乳 チーズ なると巻き 豚肉	大根葉 アスパラ もやし 人参	ラーメン 油
10	金	★わかめごはん ★牛乳	★豚汁 はんぺんフライ ★筍のきんぴら	牛乳 豚肉 はんぺん	大根 ねぎ 人参 筍 さやいんげん	ごはん 油

13	月	★ごはん ★牛乳	春雨のスープ にらまんじゅう(2個) ★きゃべつの甜麺醤炒め	牛乳 鶏肉	ねぎ きゃべつ 人参	ごはん 春雨 油
14	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★ミートボールシチュー ★プレーンオムレツ ★きのこことベーコンのソテー	牛乳 ミートボール 卵 大豆	玉ねぎ 人参 コーン ぶなしめじ グリーンピース	コッペパン 油
15	水	★ごはん ★牛乳	★すりみ汁 若鶏のごま照り焼き ★かわりきんぴら	牛乳 たらすりみ 豚肉	チンゲン菜 人参 ごぼう	ごはん 油
16	木	★牛乳	★わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ(2個) ふきの炒め煮 さつまいもチップス	牛乳 鶏肉 竹輪 高野豆腐	人参 ねぎ ふき	うどん さつまいも 油
17	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★大豆とひき肉のカレー ブロッコリーのガーリックソテー はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	ごはん 油
20	月	★ごはん ★牛乳	★鶏の水炊き かつおカツ 切干大根の炒め煮	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 焼き竹輪	白菜 枝豆 ぶなしめじ ねぎ 切干大根	ごはん 油
21	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★ポテトコンソメ 豆腐ハンバーグ ★鶏肉のケチャップ炒め	牛乳 豆腐 ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ エリンギ さやいんげん	ソフトフランス じゃがいも 油
22	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐とわかめの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★さつまいものそぼろ煮	牛乳 豆腐 姫ほっけ 豚肉	ねぎ 玉ねぎ 人参 枝豆	ごはん さつまいも じゃがいも
23	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★とりめん 大根のきんぴら	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	人参 ごぼう 干し椎茸 ねぎ 大根	いなりずし 冷麦 油
24	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ 春巻き ★三色そぼろ丼	牛乳 豚肉 大豆 卵	玉ねぎ コーン ほうれん草 筍 人参	ごはん 油
27	月	★ごはん ★牛乳	★鶏ごぼう汁 さばの生姜煮 ひじきと大豆の煮物	牛乳 鶏肉 さば 焼き竹輪 ひじき 大豆	ごぼう 人参 えのき茸	ごはん 油
28	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★マカロニ入りクリームスープ チキンカツ ★人参のソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	ぶなしめじ 人参 玉ねぎ さやいんげん	コッペパン マカロニ 油
29	水	★ごはん ★牛乳	★かぶの味噌汁 肉団子(2個) ★豚キムチ	牛乳 油揚げ 豚肉	かぶ 大根葉 白菜 人参 玉ねぎ 小松菜	ごはん 油
30	木	★牛乳	★醤油ラーメン 揚げぎょうざ(3個) ほうれん草の炒めナムル ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	もやし ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根	ラーメン 油
31	金	★ごはん ★牛乳	★きゃべつの味噌汁 焼きつくね ★和風チャプチェ 胚芽ふりかけ	牛乳 高野豆腐 鶏肉 豚肉	きゃべつ 人参 チンゲン菜 干し椎茸	ごはん 春雨 油

5月平均栄養価 エネルギー744キロカロリー たん白質 28.5g 脂質 25.2g 炭水化物 96.7g 食塩 3.6g

- ◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。
- ◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。