

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 (小学校向け)

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。



からだ
体づくりのためにカルシウムをしっかりとろう!

◎今月の献立から◎

♂はスプーンの必要な日です。

・24日(金)さんしょくそぼろどんは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★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・ぶたにく・とりにく・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき		
				血・肉・骨をつくる あかのなかま	からだの調子をととのえる みどりのなかま	熱や力のもとになる きいろのなかま
1	水	★ごはん ★牛乳	★あつあげのみそしる いわしのうめに ★ぶたにくとピーマンのちゅうかいのため	牛乳 いわし あつあげ ぶたにく	もやし にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ	ごはん あぶら
2	木	★牛乳	★カレーうどん ★しろはなまめコロッケ こんにやくのおかかいたため こどものひデザート	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん まいたけ たもぎたけ ほうれんそう	うどん しろはなまめ あぶら
7	火	★クロパン ★牛乳	★きゃべつのスープ やさいもっチーズフライ ★ポークチャップ	牛乳 チーズ ぶたにく	きゃべつ コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム	クロパン あぶら
8	水	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとふのりのみそしる ★ほっけのみりんやき ★とりにくとだいこんのしょうがに	牛乳 ほっけ とりにく	ねぎ だいこん にんじん たけのこ	ごはん じゃがいも あぶら
9	木	★牛乳	★コーンラーメン プチにくまん ★ぶたにくとアスパラのみそいため かたぬきチーズ	牛乳 チーズ なるとまき ぶたにく	だいこんは アスパラ もやし にんじん	ラーメン あぶら
10	金	★わかめごはん ★牛乳	★ぶたじる はんぺんフライ ★たけのこのきんぴら	牛乳 ぶたにく はんぺん	だいこん ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	ごはん あぶら

13	月	★ごはん ★牛乳	はるさめのスープ にらまんじゅう ★きゃべつのテンメンジャンいため	牛乳 とりにく	ねぎ きゃべつ にんじん	ごはん はるさめ あぶら
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 たまご だいず	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ グリーンピース	コッペパン あぶら
15	水	★ごはん ★牛乳	★すりみじる わかどりのごまてりやき ★かわりきんぴら	牛乳 たらすりみ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん ごぼう	ごはん あぶら
16	木	★牛乳	★わかめうどん ちくわのいそべあげ ふきのいために さつまいもチップス	牛乳 とりにく ちくわ こうやどうふ	にんじん ねぎ ふき	うどん さつまいも あぶら
17	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★だいずとひきにくのカレー 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 ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ごはん あぶら
20	月	★ごはん ★牛乳	★とりのみずたき かつおカツ きりぼしだいこんのいために	牛乳 かつお とりにく とうふ やきちくわ	はくさい えだまめ ぶなしめじ ねぎ きりぼしだいこん	ごはん あぶら
21	火 ★そやのしおいいり ソフトフランス	★牛乳	★ポテトコンソメ とうふハンバーグ ★とりにくのケチャップいため	牛乳 とうふ ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん	ソフトフランス じゃがいも あぶら
22	水	★ごはん ★牛乳	★とうふとわかめのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★さつまいものそぼろに	牛乳 とうふ ひめほっけ ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ	ごはん さつまいも じゃがいも
23	木	いなりずし (2こ) ★牛乳	★とりめん だいこんのきんぴら	牛乳 とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん	いなりずし ひやむぎ あぶら
24	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ はるまき ★さんしよくそぼろどん	牛乳 ぶたにく だいず たまご	たまねぎ コーン ほうれんそう たけのこ にんじん	ごはん あぶら
27	月	★ごはん ★牛乳	★とりごぼうじる さばのしょうがに ひじきとだいずのもの	牛乳 とりにく さば やきちくわ ひじき だいず	ごぼう にんじん えのきたけ	ごはん あぶら
28	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★マカロニいりクリームスープ チキンカツ ★にんじんのソテー	牛乳 ベーコン とりにく	ぶなしめじ にんじん たまねぎ さやいんげん	コッペパン マカロニ あぶら
29	水	★ごはん ★牛乳	★かぶのみそしる にくだんご(2こ) ★ぶたキムチ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	かぶ だいこんは はくさい にんじん たまねぎ こまつな	ごはん あぶら
30	木	★牛乳	★しょうゆラーメン あげぎょうざ(2こ) ほうれんそうのいたためナムル ソフールげんきヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	もやし ねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	ラーメン あぶら
31	金	★ごはん ★牛乳	★きゃべつのみそしる やきつくね ★わふうチャプチェ はいがふりかけ	牛乳 こうやどうふ とりにく ぶたにく	きゃべつ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	ごはん はるさめ あぶら

5月平均栄養価 エネルギー610キロカロリー たん白質 23.9g 脂質 21.3g 炭水化物 92.6g 食塩 2.8g

- ◆ 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。