



# 5月 小学校給食予定献立表

B



苫小牧市学校給食共同調理場  
第1調理場 TEL 57-5881  
第2調理場 TEL 67-1815

月		火		水		木		金											
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名										
<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日に、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変わることもあります。</p> <p>○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。<a href="#">トップページ</a></p> <p>教育・文化・スポーツ → 教育 → <a href="#">小中学校の給食献立など</a></p> <p>○お魚には骨が付いている場合もあります。刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p><b>食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。</b></p>		<p><b>苫小牧産の食材を使用しています</b></p> <p>10日(月) こうやどうふみそしる …… しめじ</p> <p>18日(火) もやしたっぷりみそラーメン …… もやし</p> <p>19日(水) ワンタンスープ …… もやし</p> <p>24日(月) すきやき …… しめじ</p> <p>25日(火) ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ …… しめじ</p>		<p><b>5月5日は こどもの日です!</b></p> <p>こどもの日にちなんで5月11日(火)に柏餅を提供します。</p> <p>柏餅に使用されている柏の葉は、新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」縁起の良い植物とされています。</p>		<p><b>6 こくとうパン</b></p> <p>クイティオいりスープ</p> <p>たまごまきウィンナー</p> <p>ヨーグルト</p>		<p><b>7 ごはん</b></p> <p>ぶたじる</p> <p>だいでろコロッケ</p> <p>カレー風味です。</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 537kcal・23.3g・20.1g・2.7g 中 598kcal・25.9g・21.1g・3.0g 高 702kcal・29.1g・22.8g・3.7g</p> <p>干椎茸・クイティオ(米・じゃがいもでん粉)・人参・ソテーオニオン(大豆)・たけのこ・パセリ・醤油(大豆)・小麦・オニオンスープ(砂糖)・オニオンパウダー・ゼラチン・植物油・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)</p> <p>卵・豚肉・鶏肉・豚脂・食塩・砂糖・香辛料・植物油・トマトケチャップ・でん粉・みりん・しょうゆ・かつおエキス・小麦・大豆</p> <p>脱脂粉乳・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 593kcal・20.1g・17.6g・1.6g 中 649kcal・22.1g・18.3g・1.8g 高 706kcal・24.2g・19.1g・2.2g</p> <p>人参・じゃが芋・つきこんにやく・豆腐・ごぼろ(大根・玉葱・豚肉・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・塩こうじ)</p> <p>じゃがいも・大豆・たまねぎ・乾燥マッシュポテト・パン粉・小麦粉・植物油(大豆油)・とうもろこし油・とうもろこしでん粉・砂糖・塩・香辛料・カレー粉・こしょう・菜種油</p>							
<p><b>10 ごはん</b></p> <p>こうやどうふみそしる</p> <p>いわしのみぞれに</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p><b>11 うどん</b></p> <p>ごもくうどん</p> <p>コーンのつまみあげ(2こ)</p> <p>かしわもち</p>		<p><b>12 むぎごはん</b></p> <p>チキンカレー</p> <p>レモンゼリー</p>		<p><b>13 スライスパン</b></p> <p>ミートボールスープ</p> <p>かにクリームコロッケ</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>メープルジャム</p>		<p><b>14 ごはん</b></p> <p>いもだんごじる</p> <p>ぶたにくのみそいため</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 572kcal・22.9g・19.6g・1.8g 中 620kcal・24.3g・20.3g・2.2g 高 672kcal・26.0g・21.2g・2.5g</p> <p>細切り高野豆腐(大豆)・キャベツ・人参・玉葱・きざみ油揚げ(大豆)・しめじ・味噌(大豆)・小麦・さば・和風だし</p> <p>いわし・大根・でん粉・しょうゆ(小麦・大豆)・発酵調味料・砂糖・醸造酢・魚エキス(さば)・こんぶだし</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 636kcal・24.3g・15.2g・2.8g 中 652kcal・25.8g・16.0g・3.0g 高 668kcal・27.4g・16.6g・3.4g</p> <p>ごぼろ・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・水菜・きざみ油揚げ(大豆)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん・干椎茸・こんぶだし・鰹だしパック</p> <p>とうもろこし・たらすり身・玉ねぎ・植物油(大豆・菜種)・卵・でん粉・食塩・醸造酢(小麦)・砂糖・香辛料</p> <p>上新粉・砂糖・小麦・麦芽糖・水あめ・食塩</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 592kcal・17.4g・15.8g・2.0g 中 669kcal・19.5g・17.9g・2.6g 高 745kcal・21.5g・19.9g・2.9g</p> <p>鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・こんにやく・カレー・フレイク(小麦)・バネートカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・生クリーム(乳)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・菜種油・アップルソース(リンゴ)・ソテーオニオン(大豆)</p> <p>砂糖・水あめ・レモン果汁・寒天</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 615kcal・20.1g・26.1g・2.3g 中 672kcal・22.4g・27.5g・2.6g 高 772kcal・26.2g・29.7g・3.3g</p> <p>人参・玉葱・白菜・干椎茸・ミートボール(鶏肉・たまねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・チキンオイル・大豆油・塩・香辛料・大豆)・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油(大豆・小麦)</p> <p>野菜/パン粉・小麦粉・かに・脱脂濃縮乳・たまねぎ・マーガリン・でん粉・かに風味かまぼこ・バター・ゼラチン・砂糖・コーンフラワー・チキンエキス・塩・えびエキス調味料・香辛料・大豆・菜種油</p> <p>豆乳・水あめ・ショートニング・砂糖・塩・でん粉・大豆</p> <p>砂糖・メープルシュガー・寒天</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 555kcal・23.7g・13.5g・1.8g 中 632kcal・27.3g・15.0g・2.1g 高 708kcal・30.8g・16.3g・2.4g</p> <p>人参・いも団子(じゃがいも・でん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・きざみ油揚げ(大豆)・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・こんにやく・白炒りごま</p>	
<p><b>17 ごはん</b></p> <p>にくじゃが</p> <p>ホッケのしおやき</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p><b>18 ラーメン</b></p> <p>もやしたっぷりみそラーメン</p> <p>カニしゅうまい(2こ)</p> <p>こざかなアーモンド</p>		<p><b>19 ごはん</b></p> <p>ワンタンスープ</p> <p>セルフチキンライス</p> <p>はくとうゼリー</p>		<p><b>20 スライスパン</b></p> <p>コーンシチュー</p> <p>てりやきチキン</p> <p>りんごジャム</p>		<p><b>21 ごはん</b></p> <p>だいこんのそぼろに</p> <p>しろはなまめコロッケ</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 537kcal・22.5g・12.5g・1.3g 中 602kcal・25.0g・13.3g・1.5g 高 664kcal・27.1g・14.2g・1.7g</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・たけのこ・枝豆(大豆)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油</p> <p>ほっけ・塩</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 646kcal・28.2g・16.9g・3.1g 中 665kcal・29.4g・17.6g・3.4g 高 683kcal・30.8g・18.5g・3.7g</p> <p>玉葱・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう・味噌・ラーメンベース(豚肉・ほたて・こま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)・減塩味噌(大豆)・菜種油</p> <p>たらすり身・玉葱・しゅうまいの皮(小麦)・かに・菜種油・酢・塩・タピオカでん粉・小麦</p> <p>アーモンド・かたくりわいし・三温糖・水あめ・こま</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 563kcal・22.8g・12.3g・2.1g 中 634kcal・26.6g・13.3g・2.5g 高 724kcal・30.1g・16.7g・2.7g</p> <p>ワンタン(小麦)・豚肉・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・もやし・青梗菜・長葱・人参・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・こま・小麦・大豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)</p> <p>鶏肉・コーンスターチ(とうもろこし)・玉葱・ミックスベジタブル(にんじん・とうもろこし・えんどう豆)・マッシュルーム水煮(中濃ソース・醤油(大豆・小麦)・トマトソース(大豆)・トマトケチャップ・菜種油・有塩バター(乳)・デミグラスソース(鶏肉・牛肉・大豆・小麦)・コンソメ(鶏肉・豚肉)</p> <p>ももシロップ漬け・砂糖</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 569kcal・24.6g・18.9g・2.2g 中 647kcal・27.5g・20.4g・2.7g 高 765kcal・31.9g・22.7g・3.3g</p> <p>じゃが芋・玉葱・人参・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・ホールコーン・牛乳・クリーム・コーン缶・コーンクリーム(小麦・乳・牛肉・大豆)・スキムミルク(乳)・チキンコンソメ・菜種油・パセリ・こしょう・塩</p> <p>鶏肉・しょうゆ(小麦・大豆)・砂糖・発酵調味料・でんぷん</p> <p>りんご・砂糖・水あめ</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 602kcal・20.0g・17.4g・1.0g 中 665kcal・23.7g・15.0g・1.1g 高 725kcal・24.7g・19.8g・1.4g</p> <p>大根・人参・豚肉・長葱・こんにやく・でん粉・絹揚げ(豆乳・でん粉・植物油・大豆)・いんげん・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆・小麦)・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖</p> <p>白花豆・乾燥マッシュポテト・砂糖・バター(乳)・塩・パン粉・小麦粉・でんぷん・植物油(大豆)・貝カルシウム・菜種油</p>	
<p><b>24 ごはん</b></p> <p>すきやき</p> <p>高野豆腐入り</p> <p>わふうきんぴらつつみ</p>		<p><b>25 スパゲティ</b></p> <p>ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ</p> <p>アスパラは今は旬です!</p> <p>グリルチキン(レモンハーブあじ)(2こ)</p> <p>フルーツキャロットゼリー</p>		<p><b>26 ごはん</b></p> <p>よしのじる</p> <p>かいたくどん</p> <p>味噌風味の豚そばとコーンで北海道開拓をイメージした料理です。ごはんのせて食べよう。</p>		<p><b>27 バーガーパン</b></p> <p>ポトフ</p> <p>トマトソースチキンカツ</p> <p>スライスチーズ</p>		<p><b>28 ごはん</b></p> <p>わかめみそしる</p> <p>さばのてりやき</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 599kcal・25.2g・17.0g・1.7g 中 620kcal・28.2g・18.4g・1.9g 高 717kcal・30.8g・19.6g・2.2g</p> <p>豚肉・白滝・薄切高野豆腐(大豆)・玉葱・人参・長葱・白菜・しめじ・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖</p> <p>鶏肉・たまねぎ・ごぼろ・豆腐・鶏皮・小麦不使用しょうゆ・にんじん・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・酵母エキス・こま・香辛料・でん粉・大豆</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 634kcal・25.2g・23.4g・3.9g 中 665kcal・26.4g・25.2g・4.4g 高 699kcal・27.7g・26.8g・4.7g</p> <p>人参・玉葱・グリーンアスパラガス・しめじ・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・ホールコーン・ソテーオニオン(大豆)・牛乳・スープストック(豚肉・鶏肉・ゼラチン)・チキンコンソメ・ベジメルトソース(乳・小麦・ほたて・大豆)・生クリーム(乳)・菜種油・こしょう・塩</p> <p>鶏肉・でん粉・植物油(食塩)・レモンジュース・パウダー・しょうゆ・香辛料・パセリ・小麦・大豆・菜種油</p> <p>オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 546kcal・23.1g・13.9g・1.6g 中 625kcal・27.0g・15.5g・2.0g 高 697kcal・30.4g・17.1g・2.4g</p> <p>人参・きざみ油揚げ(大豆)・でん粉・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・ごぼろ・長葱・鶏肉・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・焼くわ(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)</p> <p>豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・芽ひじき・おろし生姜・菜種油・枝豆(大豆)・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・こんにやく・料理酒</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 569kcal・25.2g・25.7g・3.0g 中 632kcal・27.6g・27.5g・3.5g 高 736kcal・31.4g・29.9g・4.0g</p> <p>じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・パセリ・こしょう・チキンコンソメ・フイヨングラニュール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩</p> <p>鶏肉・トマトケチャップ・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・おろしりんご・食塩・おろしこんにやく・豆板糖・酵母エキス・オニオンパウダー・ナツメグ・パウダー・パン粉・しょうゆ・香辛料・でんぷん・小麦粉・大豆粉・植物油(パーム油・菜種油)</p> <p>ナチュラルチーズ・乳</p>		<p><b>栄養価</b> エネルギー・たんぱく質・しぼう・えんぷん 低 599kcal・21.7g・17.1g・1.6g 中 625kcal・23.2g・17.6g・1.7g 高 679kcal・24.7g・18.5g・2.1g</p> <p>わかめ・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・じゃが芋・人参・きざみ油揚げ(大豆)・長葱・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆)</p> <p>さば・砂糖・水あめ・みりん・しょうががけ・醤油(小麦・大豆)・食塩・でんぷん</p>	
<p><b>31 ごはん</b></p> <p>とりだんごのみそしる</p> <p>ブリカツ</p> <p>小骨に気をつけて食べましょう</p>		<p><b>夜間窓口を開設しております</b></p> <p><b>5月は17日・25日です</b></p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p><b>17:00~20:00</b> 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881</p> <p>納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください</p> <p><b>口座振替をしていますか?</b></p> <p>口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。</p>		<p><b>元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!</b></p> <p>朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと</p> <p>皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?</p>		<p>どちそうまでした</p> <p>前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。</p> <p>早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。</p> <p>家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。</p>													