

令和3年



5月 中学校給食予定献立表



苦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。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苦小牧市ホームページをご覧ください。 トップページ → 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など ○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。 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。</p>									
10	ごはん	11	スライスパン	12	麦ごはん	13	ナン	14	ごはん
とり団子の味噌汁 マーボー豆腐	鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦)・大根・人参・長葱・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・鰹だしパック・こんぶだし・和風だし 豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・ごま油(ごま)・おろし生姜・にんにく・醤油(大豆・小麦)・砂糖・でん粉・デンプン(小麦)・小麦(大豆)・豆腐・味噌(大豆)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)	ミートボールスープ 大豆コロッケ フルーツキャロットゼリー チョコクリーム	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)	若布味噌汁 和風きんぴら包み カップ納豆	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) 鶏肉・たまねぎ・ごぼう・豆腐・鶏皮・小麦不使用しょうゆ・にんにく・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・ごま・香辛料・でん粉・大豆 大豆・たれ(水あめ・醤油・塩・かつおエキス・砂糖・昆布エキス・発酵調味料・大豆・小麦)・からし(からし・砂糖・酢・酒・塩・香辛料)	コンソメスープ ドライカレー ヨーグルト	小麦粉・なたね油・イースト・砂糖・食塩 じゃが芋・玉葱・人参・ほうれん草・カットウィンナー(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・ごしょう・チキンコンソメ・ブイヨン(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩 豚肉・鶏肉・カット大豆・玉葱・人参・トマトケチャップ・パルメザンチーズ(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・おろし生姜・カレー粉・中濃ソース・減塩醤油(大豆・小麦)・赤ワイン・にんにく・塩・チャツネ(パパイア・砂糖・りんご・レーズン・香辛料・デンプン) 脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	いりどり あじフライ 小袋ソース	鶏肉・人参・ごぼう・こんにゃく・つと(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・里芋・たけのこ・いんげん・干椎茸・砂糖・醤油(大豆・小麦)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・みりん・合わせだし(さば)・ごま油(ごま) あじ・パン粉・バター粉・小麦粉・塩・菜種油 砂糖・黒砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこしでん粉・塩・醸造酢・ぶどう酢・米酢・香辛料・大豆
17	ごはん	18	スライスパン	19	ごはん	20	ラーメン	21	ごはん
大根のそぼろ煮 白花豆コロッケ	大根・人参・豚肉・長葱・こんにゃく・でん粉・納豆揚げ(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 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・でん粉・植物油・大豆・貝カルシウム・菜種油	コーンシチュー 卵巻きウィンナー りんごジャム	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・ごしょう・塩 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 りんご・砂糖・水あめ	豚汁 ブリカツ	人参・じゃが芋・つきこんにゃく・豆腐・ごぼう・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 ブリ・パン粉・小麦粉・バター粉・しょうゆ・みりん・砂糖・生姜・大豆・菜種油	もやしたっぷり味噌ラーメン 大きな揚げ餃子 白桃ゼリー	玉葱・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・ごしょう・味噌ラーメンベース(豚肉・ほたて・ごま・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) キャベツ・たまねぎ・しょうが・にんにく・豚肉・鶏肉・豚脂・大豆・しょうゆ・でん粉・砂糖・魚介エキス・豚骨エキス・香辛料・塩・小麦粉・水あめ・植物油・菜種油 ももシラップ漬・砂糖	吉野汁 豚肉の味噌炒め	人参・きざみ油揚げ(大豆)・でん粉・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・ごぼう・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)・焼酎(わ)・たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩 豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・にんにく・白砂糖・ごま
24	ごはん	25	バーガーパン	26	ごはん	27	スパゲティ	28	ごはん
いも団子汁 開拓井	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) 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・にんにく・料理酒	ポトフ トマトソース チキンカツ スライスチーズ	じゃが芋・人参・木根・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・ごしょう・チキンコンソメ・ブイヨン(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩 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・おろしにんにく・豆板醤・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・でん粉・小麦粉・大豆粉・植物油・パーム油・菜種油 ナチュラルチーズ・乳	肉じゃが さばの照り焼き	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 さば・砂糖・水あめ・みりん・しょうが・醤油(小麦・大豆)・食塩・でん粉	ベーコンとグリーンアスパラのクリームスパゲティ アスパラは今が旬です! グリルチキン(レモンハーブ味)(2個) お米のりんごタルト	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・ごしょう・塩 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 りんご・砂糖・豆乳・米粉・植物油・水あめ・でん粉・ショートニング・コーンフラワー(食用油・大豆)	チキンカレー フルーツ杏仁プリン	鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・にんにく・カレーフレーク(小麦)・パルメザンチーズ(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(りんご)・ソテーオニオン(大豆) 砂糖・水あめ・豆乳加工品・ももビューレ・あんず濃縮果汁・でん粉・大豆・りんご
31	ごはん	夜間窓口を開設しております 5月は17日・25日です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00 第1学校給食共同調理場 吉小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 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		元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう! 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? 口座振替をしていますか? 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。		朝ごはんをおいしく食べるために心がけたいこと ごちそうさまでした 口前日の夕食は、寝る2時間前までに済ませる。 口早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間を十分につくる。 口家族など、誰かと一緒に食べる機会を増やす。			