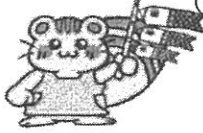


■今月のもくひょう  
みんなで楽しく食べよう

給食だより

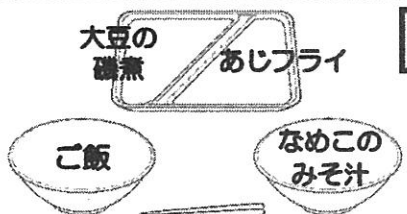
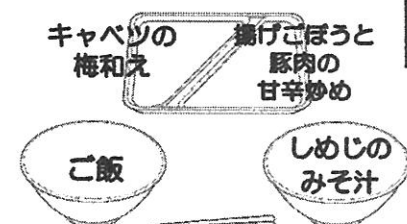
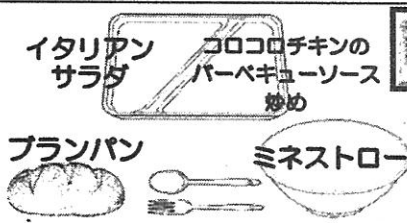
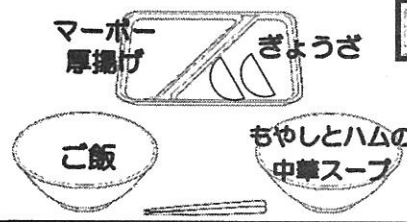
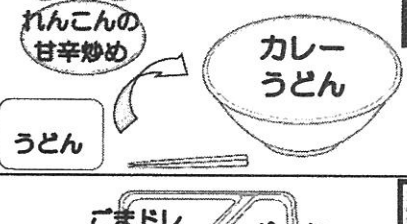
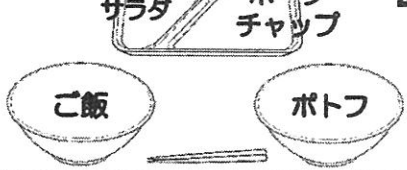
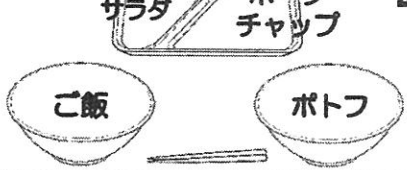


5月

令和7月5月  
中学校コース

帯広市学校給食センター  
帯広市南町南8線42番地3  
TEL 49-1900

|                | 献立名                                                                | 黄<br>おもにエネルギーの<br>もとになる食品                | 赤<br>おもに体をつくる食品                  | 緑<br>おもに体の調子を整える食品                                                   | アレルギー<br>表示     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1<br>日<br>(木)  | <br>ダイコンマリネ<br>チキンクリーム<br>ペンネ                                      | ペンネ                                      | 鶏肉、牛乳                            | 玉葱、人参、しめじ、さやいんげん<br>大根、きゅうり、コーン、人参                                   | 乳・小麦<br>小麦<br>乳 |
| 2<br>日<br>(金)  | <br>こどもの日<br>ゼリー<br>ちくわの磯辺<br>揚げ<br>鶏五目<br>ご飯<br>じゃが芋の<br>みそ汁      | ご飯<br>じゃが芋<br>りんごゼリー、<br>レモンゼリー          | 鶏肉<br>わかめ<br>ちくわ、あおさ<br>豆乳<br>牛乳 | ごぼう、人参、さやいんげん、椎茸<br><br><br><br>小麦<br>小麦<br>乳                        |                 |
| 7<br>日<br>(水)  | <br>もやしの<br>ごま和え<br>筑前煮<br>ご飯<br>大根の<br>みそ汁                        | ご飯<br>大根のみそ汁<br>筑前煮<br>ごま                | 油揚げ<br>鶏肉<br>牛乳                  | 大根、長葱<br>人参、ごぼう、椎茸、こんにゃく<br>もやし、人参<br>小麦<br>小麦<br>乳                  |                 |
| 8<br>日<br>(木)  | <br>きなこ<br>ポテトもち<br>ラーメン<br>塩ラーメン                                  | ラーメン<br>芋もち                              | 豚肉<br>きなこ<br>牛乳                  | メンマ、白菜、もやし、人参、長葱<br><br>乳<br>小麦                                      |                 |
| 9<br>日<br>(金)  | <br>フルーツ<br>白玉<br>泉さん家の<br>じゃが芋<br>カレーライス                          | ご飯、じゃが芋<br>白玉もち、ゼリー                      | 鶏肉<br>牛乳                         | 玉葱、人参<br>もも、パイン、ナタデココ<br>乳<br>小麦                                     |                 |
| 12<br>日<br>(月) | <br>キャベツと<br>コーンのソテー<br>チキンカツ<br>チョコチップ<br>パン<br>アルファベット<br>スープ    | チョコチップパン<br>じゃが芋、<br>マカロニ                | ベーコン<br>鶏肉<br>ウインナー<br>牛乳        | <br>玉葱、人参<br><br>キャベツ、人参、コーン<br>卵・乳・小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳        |                 |
| 13<br>日<br>(火) | <br>かぼちゃの<br>天ぷら<br>豚肉と<br>えのき茸の<br>しぐれ煮<br>豆腐の<br>みそ汁<br>ご飯       | ご飯<br>豆腐のみそ汁<br>豚肉とえのき茸のしぐれ煮<br>かぼちゃの天ぷら | 豆腐、油揚げ<br>豚肉<br>牛乳               | 長葱<br>えのき茸、人参、玉葱、こんにゃく<br>かぼちゃ<br>小麦<br>小麦<br>乳                      |                 |
| 14<br>日<br>(水) | <br>はくさいの<br>おかか和え<br>いわしの<br>しょうが煮<br>わかめ<br>ご飯<br>すいとん汁          | ご飯<br>すいとん                               | わかめ<br>鶏肉<br>いわし<br>かつお節<br>牛乳   | <br>大根、ごぼう、人参、長葱<br><br>白菜、人参<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳            |                 |
| 15<br>日<br>(木) | <br>中華風<br>海藻サラダ<br>あんかけ<br>焼きそば<br>焼きそば<br>めん                     | 焼きそば                                     | 豚肉<br>昆布<br>牛乳                   | 玉葱、白菜、人参、もやし、筍、きくらげ<br>大根、きゅうり<br>乳<br>小麦<br>小麦                      |                 |
| 16<br>日<br>(金) | <br>和風<br>マカロニ<br>サラダ<br>ココロ<br>チキンの<br>おろし煮<br>キャベツの<br>みそ汁<br>ご飯 | ご飯<br>マカロニ                               | 油揚げ<br>鶏肉<br>牛乳                  | キャベツ、長葱<br>大根<br>人参、枝豆<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>乳                         |                 |
| 19<br>日<br>(月) | <br>コールスロー<br>サラダ<br>ケチャップ<br>フランク<br>背割り<br>コッペパン<br>コーンスープ       | 背割りコッペパン                                 | フランクフルト<br>牛乳                    | 玉葱、コーン、パセリ<br>キャベツ、人参、きゅうり<br>乳<br>卵・乳・小麦<br>小麦                      |                 |
| 20<br>日<br>(火) | <br>きゅうり<br>昆布<br>豚肉と白菜の<br>うま煮<br>ご飯<br>すまし汁                      | ご飯<br>すまし汁<br>豚肉と白菜のうま煮<br>きゅうり昆布        | 豚肉<br>昆布<br>牛乳                   | 大根、椎茸、長葱<br>白菜、人参、玉葱、さやいんげん<br>キャベツ、きゅうり<br>乳<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>乳 |                 |

|            |                                                                                     |                     |        |           |               |           |        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|-----------|---------------|-----------|--------|
| 21日<br>(水) |    | ご飯                  | ご飯     |           |               |           |        |
|            |                                                                                     | なめこのみそ汁             |        |           |               | 大根、なめこ、長葱 |        |
|            |                                                                                     | あじフライ               |        | あじ        |               |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | 大豆の磯煮               |        | 鶏肉、大豆、ひじき | 人参、こんにゃく      |           | 小麦     |
| 22日<br>(木) |    | 牛乳                  | 牛乳     |           |               | 乳         |        |
|            |                                                                                     | 釜揚げスパゲティトマトソース      | スパゲティ  | 鶏肉        | 玉葱、人参、トマト     |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | マセドアンサラダ            | じゃが芋   |           | 人参、きゅうり、コーン   |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | 牛乳                  |        | 牛乳        |               |           | 乳      |
| 23日<br>(金) |    | ご飯                  | ご飯     |           |               |           |        |
|            |                                                                                     | しめじのみそ汁             | じゃが芋   |           | しめじ、長葱        |           |        |
|            |                                                                                     | 揚げごぼうと豚肉の甘辛炒め       | ごま     | 豚肉        | ごぼう           |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | キャベツの梅和え            |        |           | キャベツ、枝豆、梅干し   |           |        |
| 26日<br>(月) |    | 牛乳                  | 牛乳     |           |               | 乳         |        |
|            |                                                                                     | ブランパン               | ブランパン  |           |               |           | 卵・乳・小麦 |
|            |                                                                                     | ミネストローネ             | じゃが芋   | ベーコン      | 玉葱、人参、トマト     |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | コロコロチキンのバーベキューソース炒め |        | 鶏肉        | 玉葱、りんご        |           | 小麦     |
| 27日<br>(火) |  | イタリアンサラダ            |        |           | キャベツ、きゅうり、コーン |           |        |
|            |                                                                                     | 牛乳                  |        | 牛乳        |               |           | 乳      |
|            |                                                                                     | ご飯                  | ご飯     |           |               |           |        |
|            |                                                                                     | もやしとハムの中華スープ        |        | ハム        | もやし、チンゲンサイ    |           | 小麦     |
| 28日<br>(水) |  | ぎょうざ                | ぎょうざの皮 | 鶏肉、豚肉     | キャベツ、玉葱、にら    |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | マーボー厚揚げ             |        | 厚揚げ、豚肉    | にら、人参、筍       |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | 牛乳                  |        | 牛乳        |               |           | 乳      |
|            |                                                                                     | ご飯                  | ご飯     |           |               |           |        |
| 29日<br>(木) |  | 生姜入り豚汁              | じゃが芋   | 豚肉、豆腐     | 人参、大根、ごぼう、長葱  |           |        |
|            |                                                                                     | しょうゆだれ肉団子           |        | 鶏肉、豚肉     | 玉葱            |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | 白菜の煮びたし             |        | 油揚げ       | 白菜、しめじ、人参     |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | 牛乳                  |        | 牛乳        |               |           | 乳      |
| 30日<br>(金) |  | カレーうどん              | うどん    | 豚肉、油揚げ    | 玉葱、人参、たもぎ草、長葱 |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | ちくわとれんこんの甘辛炒め       | ごま     | ちくわ       | 人参、れんこん       |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | 牛乳                  |        | 牛乳        |               |           | 乳      |
|            |                                                                                     | ご飯                  | ご飯     |           |               |           |        |
|            |  | ポトフ                 | じゃが芋   | ウインナー     | 玉葱、人参、大根、パセリ  |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | ポークチャップ             |        | 豚肉        | 玉葱、枝豆         |           |        |
|            |                                                                                     | ごまドレサラダ             | ごま     |           | キャベツ、人参、きゅうり  |           | 小麦     |
|            |                                                                                     | 牛乳                  |        | 牛乳        |               |           | 乳      |

\* 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。  
 \* 調味料や添え物には下線を記入しています。  
 \* 新しいメニューには、マークが つきます。  
 \* 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。  
 \* 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は  
えび、かに、くるみ、小麦、  
そば、卵、乳、落花生  
 上記8品目のみ表示しています。

|            |       |          |
|------------|-------|----------|
| 5月の<br>平均値 | エネルギー | 820 kcal |
|            | たんぱく質 | 33.3 g   |
|            | 脂 質   | 25.6 g   |

## ～5月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

### ＜野菜＞

|         |             |
|---------|-------------|
| ・玉葱     | 道内、府県       |
| ・人参     | 道内、府県       |
| ・大根     | 道内、府県       |
| ・長葱     | 道内、府県       |
| ・ごぼう    | 帯広（和田さん）、道内 |
| ・チンゲン菜  | 帯広（泉さん）、道内  |
| ・にら     | 道内、府県       |
| ・じゃが芋   | 帯広（泉さん）     |
| ・ホールコーン | 十勝          |
| ・枝豆     | 十勝          |
| ☆大豆     | 帯広          |
| ☆もやし    | 十勝          |

### ＜豆腐類＞

|                      |       |
|----------------------|-------|
| ☆豆腐                  | 十勝    |
| ・油揚げ                 | 十勝    |
| ＜肉類＞                 |       |
| ☆豚肉                  | 十勝    |
| ☆鶏肉                  | 十勝・道内 |
| ・ベーコン、ハム             | 道内    |
| （十勝産・道産以外になることもあります） |       |

### ＜調味料・その他＞

|           |    |
|-----------|----|
| ☆しょうゆ     | 十勝 |
| ☆白しょうゆ    | 十勝 |
| ☆赤みそ      | 十勝 |
| ☆白みそ      | 十勝 |
| ☆でん粉      | 十勝 |
| ・ご飯       | 道内 |
| ☆パン（小麦）   | 帯広 |
| ☆うどん（小麦）  | 帯広 |
| ☆ラーメン（小麦） | 帯広 |
| ☆焼きそば（小麦） |    |

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ  
<http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/>から、  
 目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。

