

5月のよていこんだて

給食費口座振替日：5月25日（月）

令和8年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>※牛乳は毎日つきます。</p> <p>※箸は清潔なものを持参してください。（☞マークの日はスプーンがつきます。）</p> <p>※献立は、物資等の都合により連絡なしで変更することがあります。</p> <p>※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。</p> <p>該当日の3日前までに各学校にお申し出ください。</p> <p>★がついているメニューは斜里産食材を使っています。「太字」は新メニューです。</p>				<p>1 731 / 843 kcal</p> <p>わかめごはん</p> <p>★ 春野菜の豚汁 2個</p> <p>チキンナゲット</p> <p>かしわもち</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 チキンナゲット わかめ</p> <p>ごはん じゃがいも つきこん かしわもち</p> <p>きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ 生姜</p>
<p>★ がついている料理は斜里産食材を使用しています。</p>	<p>小学校中学年 / 中学生 kcal</p> <p>小学校中学年/中学生</p> <p>エネルギー 655kcal / 796kcal</p> <p>たんぱく質 26.1g / 31.2g</p> <p>脂質 20.5g / 24.1g</p> <p>食塩相当量 2.5g / 3.3g</p>	<p>4日 みどりの日</p> <p>5日 こどもの日</p> <p>6日 振替休日</p> <p>お休みです♪</p>	<p>7 660 / 798 kcal</p> <p>持参おにぎり</p> <p>★ わかめうどん</p> <p>★ 肉じゃが</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 いわし</p> <p>うどん じゃがいも 油 砂糖</p> <p>にんじん 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ 枝豆</p>	<p>8 740 / 870 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★ チキンカレー</p> <p>はちみつレモンゼリー和え</p> <p>牛乳 鶏肉 生クリーム</p> <p>ごはん じゃがいも 油 砂糖 カレールー はちみつレモンゼリー</p> <p>玉ねぎ にんじん 生姜 パイン みかん 桃</p>
<p>主に体をつくるもの</p> <p>主に体を動かすもの</p> <p>体の調子を整えるもの</p>				
<p>11 594 / 763 kcal</p> <p>コッパン</p> <p>★ キャロットスープ</p> <p>ソーセージ</p> <p>★ きゃべつとハムのサラダ</p> <p>牛乳 ベーコン ソーセージ ハム</p> <p>コッパン 小麦粉 バター 砂糖 ドレッシング</p> <p>たまねぎ にんじん きゃべつ</p>	<p>12 698 / 818 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>いもだんご汁</p> <p>★ 鮭の塩焼き</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>牛乳 油揚げ 鶏肉 鮭 ひじき 大豆</p> <p>ごはん いももち 砂糖 油</p> <p>ごぼう にんじん 椎茸 長ねぎ</p>	<p>13 657 / 840 kcal</p> <p>ココアパン</p> <p>★ ABCスープ</p> <p>手作りザンギ</p> <p>洋梨缶</p> <p>牛乳 ベーコン 鶏肉</p> <p>ココアパン ABCマカロニ でんぶん 油</p> <p>にんじん たまねぎ 白菜 生姜 洋なし</p>	<p>14 753 / 906 kcal</p> <p>持参おにぎり</p> <p>★ ジャージャー麺</p> <p>パンパンジー</p> <p>牛乳 豚肉 大豆ミート 鶏肉</p> <p>ラーメン 油 でんぶん ごま油 ごま 砂糖</p> <p>たけのこ 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 生姜 もやし きゅうり</p>	<p>15 699 / 798 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>★ ピリ辛チキン丼</p> <p>ポテトナゲット</p> <p>牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 きくらげ</p> <p>ごはん ごま油 でんぶん ポテトナゲット 油</p> <p>にんじん 長ねぎ きゃべつ 玉ねぎ ビーマン</p>
<p>18 584 / 724 kcal</p> <p>スライスパン メープルジャム</p> <p>ジュリエヌスープ</p> <p>イカメンチカツ</p> <p>こぶきいも</p> <p>牛乳 ベーコン メンチカツ</p> <p>スライスパン 油 じゃがいも 砂糖 メープルジャム</p> <p>きゃべつ 玉ねぎ にんじん 大根</p>	<p>19 673 / 740 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>さばの照り焼き</p> <p>ふきの炒め煮</p> <p>牛乳 油揚げ さば 長天</p> <p>ごはん 油 砂糖</p> <p>玉ねぎ にんじん ふき ごぼう 椎茸</p>	<p>20 567 / 711 kcal</p> <p>★ 斜里産春よ恋バターロール</p> <p>★ ひき肉と野菜のスープ</p> <p>★ 豚肉のガーリック炒め</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト</p> <p>バターロール 油 砂糖</p> <p>玉ねぎ きゃべつ にんじん トマト ビーマン</p>	<p>21 620 / 744 kcal</p> <p>持参おにぎり</p> <p>鶏塩うどん</p> <p>★ 大根のそぼろ煮</p> <p>牛乳 鶏肉 豚肉 大豆ミート</p> <p>うどん 砂糖 でんぶん</p> <p>長ねぎ 椎茸 水菜 大根 にんじん 生姜</p>	<p>22 718 / 840 kcal</p> <p>ごはん</p> <p>★ 春野菜カレー</p> <p>フルーツナタデココ</p> <p>牛乳 豚肉 生クリーム</p> <p>ごはん じゃがいも カレールー 砂糖 油</p> <p>玉ねぎ にんじん きゃべつ 筍 生姜 アスパラ パイン みかん 桃 ナタデココ</p>
<p>25 581 / 703 kcal</p> <p>キャロットロールパン</p> <p>豆乳スープ</p> <p>たらフライ 中濃ソース</p> <p>マカロニのケチャップ炒め</p> <p>牛乳 ベーコン 豆乳 鱈フライ ハム</p> <p>キャロットロール じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 オリブ油</p> <p>にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ビーマン マッシュルーム</p>	<p>26 648 / 722 kcal</p> <p>ごはん さげばっば</p> <p>みだくさん汁</p> <p>厚焼卵</p> <p>★ 豚肉と切干大根の炒め煮</p> <p>牛乳 さげ 豆腐 厚焼卵 豚肉 長天</p> <p>ごはん 油 じゃがいも 砂糖</p> <p>にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ 切干大根 いんげん</p>	<p>27 624 / 827 kcal</p> <p>コッパン</p> <p>★ ブラウンシチュー</p> <p>五目野菜肉団子</p> <p>アスパラコーンソテー</p> <p>牛乳 鶏肉 生クリーム 五目野菜肉団子</p> <p>コッパン じゃがいも 小麦 バター 油 オリブ油</p> <p>にんじん たまねぎ トマト アスパラ コーン</p>	<p>28 787 / 944 kcal</p> <p>持参おにぎり</p> <p>★ ごまみそラーメン</p> <p>★ 厚揚げの香味あん</p> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ</p> <p>ラーメン ごま油 砂糖 でんぶん</p> <p>もやし 長ねぎ 椎茸 生姜</p>	<p>29 631 / 730 kcal</p> <p>ビビンバ（ごはん）</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>★ （肉そぼろ）</p> <p>（3色ナムル）</p> <p>牛乳 豚肉 大豆ミート 高野豆腐 焼豆腐 わかめ</p> <p>ごはん 油 砂糖 ごま油</p> <p>メンマ 長ねぎ 生姜 にんじん もやし ほうれん草 大根</p>

給食だより

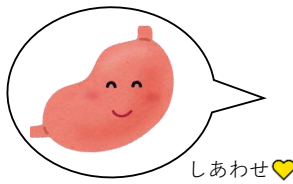


令和8年5月
斜里町学校給食センター

(TEL 0152 - 23 - 2548)

給食 おいしく たのしく 食べましょう♪

毎日、どんな気持ちで食事をしていますか？心と身体はつながっているため、楽しく食べることは心がリラックスするだけではなく、体も元気になります。心がリラックスすると、だ液（つば）がたくさん出て、胃腸が活発にはたらき、食べ物をしっかり消化・吸収するので、体にとって、きちんと栄養になる食事ができます。食事中はなるべく悲しいことや腹が立つことは忘れて、「おいしいね♪」「楽しいね♪」とつぶやいてみてくださいね。



かなしいと、食事
もおいしく感じら
れないね…。

5月5日 こどもの日



こどもの日は、「端午の節句」ともいわれています。この日は、子供たちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。給食では、こどもの日にちなんで、柏餅がつかます。また、みんな大好きなわかめごはんも出ますよ♪



旬の野菜…たけのこ

たけのこちゃんであるたけのこには、みんなの体をつくるたんぱく質、便通をよくする食物せんいなど、体にいい栄養がたくさん含まれています。たけのこについている白いぶつぶつは、「チロシン」というアミノ酸で、脳を活性化し、集中力アップの効果があります。



お砂糖が変わりました！

給食で使っている砂糖が、三温糖からてんさい糖に変わりました。てんさい糖は、北海道産のてんさいを原料とした砂糖で、天然のオリゴ糖やミネラルをふくんでいます。



今月の使用予定食材 ※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ・鮭	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸・ハム ベーコン・ごぼう・大豆・枝豆 ふき・もやし・ほうれん草・コーン 豆腐・油揚げ・厚揚げ・鱈・てんさい糖 水菜・アスパラ・マッシュルーム	じゃがいも・にんじん・きゃべつ はくさい・だいこん・たけのこ ながねぎ・きゅうり・ピーマン しょうが・きくらげ・ひじき 切干大根・みかん缶・もも缶 洋なし缶	韓国：わかめ インドネシア：パイン缶 ノルウェー：さば