

5月給食だよ



旭川市立近文第一小学校

物資の都合により献立を変更する場合があります。 感染症や食中毒を防ぐにはこまめな手洗いが大切です。トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。 <お知らせ> 給食だよりには献立名と使用する食材名を載せています。 献立名についているマーク（◆▲●★♥■）と献立に使われている食材に同じマーク（◆▲●★♥■）がついています。			1日（木）553kcal	2日（金）594kcal
			◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲和風スパゲティ ●ほうれん草オムレツ ★枝豆	◆ごはん ●牛乳 ▲三平汁 ●鶏肉とメンマの炒めもの ★冷凍パイ
			▲スパゲティ えび いか あさり ベーコン 玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが 油 ●卵 ほうれんそう 油 ★枝豆	▲さけ こんにゃく 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ ごぼう ●鶏肉 ピーマン 赤ピーマン メンマ 玉ねぎ しいたけ 油 砂糖 ごま油 オイスターソース ★パイ
5日（月）	6日（火）	7日（水）588kcal	8日（木）732kcal	9日（金）659kcal
こどもの日	振替休日	◆ごはん ●牛乳 ▲そぼろ煮 ●刻み大根のパリパリ和え	◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐の親子卵とし ●白身魚フライ	◆ごはん ●牛乳 ▲ピリ辛トック ●アスパラと春雨のいため煮 ★アーモンド
		▲じゃがいも 豚肉 しょうが コーン にんじん グリンピース 油 砂糖 ●たくあん にんじん もやし ごま 砂糖	▲鶏肉 豆腐 卵 にんじん 竹の子 みつば 長ねぎ しいたけ 砂糖 ●ホキ パン粉 小麦粉 油	▲トック（上新粉） 豚肉 にんじん 長ねぎ もやし コーン しいたけ わかめ ごま油 ●グリーンアスパラ 緑豆春雨 えび にんにく 油 ★アーモンド 油
12日（月）727kcal	13日（火）603kcal	14日（水）604kcal	15日（木）594kcal	16日（金）587kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲ポークカレー ●福神漬け ★フルーツポンチ	◆小ごはん ●牛乳 ▲ちゃんぽん麺 ●枝豆とコーンのフリッター（2個） ★果物（バナナ）	◆ごはん ●牛乳 ▲フィッシュボール吉野煮 ●もやしと水菜の胡麻和え	◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲卵入りコーンスープ ●照り焼きチキン ★アスパラソテー ♥黄桃シャーベット	◆ごはん ●牛乳 ▲厚揚げのみそ汁 ●さつま揚げの煮もの
▲豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しょうが グリンピース 小麦粉 マーガリン 牛乳 カレールウ バター ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★パイ かん 寒天 白玉もち 砂糖	▲中華麺 豚肉 つと巻き キャベツ いか えび もやし にんじん 竹の子 きくらげ 長ねぎ しょうが ラード ●枝豆 コーン 人参 小麦粉 米粉 砂糖 油 ★バナナ	▲魚肉すり身 豚肉 じゃがいも ごぼう にんじん 竹の子 こんにゃく グリンピース 砂糖 ●もやし 水菜 ごま 砂糖	▲コーン 玉ねぎ にんじん パセリ 牛乳 卵 ●鶏肉 砂糖 ★グリーンアスパラ バター ♥黄桃	▲厚揚げ 小松菜 長ねぎ じゃがいも わかめ みそ ●さつま揚げ こんにゃく にんじん 細竹 わらび ぜんまい えのきたけ きくらげ 砂糖
19日（月）620kcal	20日（火）598kcal	21日（水）	22日（木）682kcal	23日（金）691kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲八宝菜 ●鉄腕ぎょうざ（2個）	◆揚げパン ●牛乳 ▲ポトフ ●卵ロール	お弁当の日	◆食パン ●牛乳 ▲ホワイトシチュー ●ハムカツ ★温野菜ソース和え	◆ごはん ●牛乳 ▲黒マーボー豆腐 ●もやしのおひたし ★果物（グレープフルーツ）
▲豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 えび いか 竹の子 うすら卵 きくらげ 砂糖 油 ●キャベツ 玉ねぎ たら 鶏肉 ラード ひじき 油 砂糖 小麦粉 大豆粉	◆コッペパン きなこ 砂糖 油 ▲ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん キャベツ ●卵 水あめ 蜂蜜 油		▲豚肉 じゃがいも グリンピース にんじん 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 マーガリン 脱脂粉乳 チーズ ●ハム（鶏肉 豚肉） パン粉 油 ★キャベツ	▲豆腐 豚肉 長ねぎ ピーマン にんじん しょうが ひよこ豆 砂糖 油 ごま油 ごま ●もやし ★グレープフルーツ
26日（月）	27日（火）526kcal	28日（水）644kcal	29日（木）567kcal	30日（金）720kcal
振替休業	◆小ごはん ●牛乳 ▲五目うどん ●野菜のかき揚げ ★果物（オレンジ）	◆ごはん ●牛乳 ▲南瓜団子のとろとろ汁 ●鯖の塩焼き	◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲あさりスープ ●チーズポテト ★果物（バナナ） ♥チョコペースト	◆ごはん ●牛乳 ▲キーマカレー ●福神漬け ★フルーツのゼリー和え
	▲うどん 豚肉 さつま揚げ 油揚げ ほうれんそう 長ねぎ 砂糖 ●玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 小麦粉 油 ★オレンジ	▲南瓜団子（南瓜 じゃが芋）鶏肉 ちくわ 油揚げ こんにゃく ごぼう にんじん 豆腐 ●鯖	▲白菜 キャベツ しめじ しいたけ あさり しょうが ●じゃがいも 牛乳 チーズ 砂糖 バター ★バナナ ♥水あめ 砂糖 油 ココアパウダー 小麦粉	▲鶏肉 大豆 じゃがいも さやいんげん 玉ねぎ しょうが トマト 小麦粉 マーガリン 牛乳 カレールウ バター ●大根 なす れんこん なた豆 しそ 砂糖 ★みかん パイン ゼリー（ぶどう果汁）