

# 5月すくうるらんち

【NO.572】

令和4年 4月 30日 発行

ニセコ町学校給食センター

◎牛乳と煮干しは毎日つきます

月	火	水	木	金
2日 こどもの日お祝い献立	3日	4日	5日	6日
手巻き寿司 (すめし・のり・かにかま・たまごやき・納豆・ツナサラダ) すまし汁 子どもの日ゼリー	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	五目ごはん いもと海苔の味噌汁 玉子焼き ごま和え
赤 牛乳 にぼし たまご なつとう カニカマ とうふ				赤 牛乳 にぼし のり たまご あぶらあげ とりにく みそ
黄 こめ さとう やきふ ゼリー(りんご レモン とうにゅう)				黄 こめ じゃがいも ごま さとう
緑 にんじん ながねぎ しいたけ キャベツ コーン				緑 しいたけ にんじん ごぼう えだまめ ながねぎ はくさい こまつな ほうれんそう もやし
小 636kcal 中 749kcal				小 618kcal 中 727kcal
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん なめこ汁 すき焼き風煮 ゆで野菜のごまドレ和え	味噌ラーメン スイートポテトコロック クラゲのサラダ	ごはん えのきと揚げの味噌汁 鮭フライ 海藻サラダ	セルフドッグパン(パン・ウインナー) イタリアンスープ ツナマカロニサラダ	ポークカレー キャベツのサラダ 栗物(りんご)
赤 牛乳 にぼし とうふ みそ ぶたにく	赤 牛乳 にぼし みそ ぶたにく つと くらげ	赤 牛乳 にぼし かにかま みそ さけ わかめ あぶらあげ	赤 牛乳 にぼし まぐろみずに チーズ ウインナー パーコン たまご	赤 牛乳 にぼし ハム ぶたにく ヨーグルト チーズ
黄 こめ あぶら さとう ごま	黄 ラーメン ごまあぶら さつまいも ごま パンこ	黄 こめ あぶら じゃがいも パンこ	黄 パン マカロニ マヨネーズ	黄 こめ むぎ じゃがいも バター あぶら
緑 だいこん なめこ ながねぎ にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ ほうれんそう コーン	緑 しょうが ながねぎ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり はくさい ちんげんさい もやし	緑 えのきだけ ながねぎ にんじん きゅうり キャベツ	緑 トマト たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり	緑 しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん えだまめ だいこん なす キャベツ きゅうり りんご
小 550kcal 中 673kcal	小 613kcal 中 726kcal	小 598kcal 中 736kcal	小 662kcal 中 791kcal	小 660kcal 中 806kcal
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 豚汁 チンジャオロース 春雨サラダ	トマトクリームスパゲティ オムレツ ブロッコリーサラダ	ごはん 肉ボールスープ チーズはんぺんフライ 華風サラダ	セルフコロックバーガー(パン・コロック) クリームシチュー グリーンサラダ	ビビンバ きのこのスープ 春巻き アセロラゼリー
赤 牛乳 にぼし みそ ぶたにく とうふ	赤 牛乳 にぼし チーズ パーコン たまご	赤 牛乳 にぼし チーズ はんぺん ぶたにく たまご ハム くらげ	赤 牛乳 にぼし とりにく ぶたにく	赤 牛乳 にぼし ひじき ぶたにく とりにく
黄 こめ つきこんやく あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま みそ	黄 スパゲティ ごま バター	黄 こめ あぶら パンこ はるさめ ごまあぶら	黄 あぶら パンこ バター	黄 こめ あぶら ごまあぶら はるまきのかわ さとう
緑 たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう にんにく きピーマン ピーマン きゅうり もやし あかピーマン	緑 たまねぎ しめじ ほうれんそう パセリ ブロッコリー コーン	緑 しいたけ はくさい ほうれんそう きゅうり レタス	緑 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー きゅうり レタス	緑 にんにく しょうが わらび ながねぎ きりほしだいこん にんじん こまつな もやし しめじ だいこん たけのこ
小 570kcal 中 703kcal	小 588kcal 中 706kcal	小 655kcal 中 771kcal	小 689kcal 中 819kcal	小 648kcal 中 780kcal
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん いもと揚げの味噌汁 ほっけフライ 切りほしだいこん 切干大根サラダ	たぬきうどん 肉焼売(2個) しゃきしゃき和え	ごはん いもとわかめの味噌汁 鶏の竜田揚げ キャベツのツナ和え	コッパパン ポトフ トマトグラタン 温野菜サラダ	ハヤシカレー コールスローサラダ 温州みかんゼリー
赤 牛乳 にぼし あぶらあげ ほっけ まぐろみずに みそ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく とりにく	赤 牛乳 にぼし まぐろみずに わかめ とりにく みそ	赤 牛乳 にぼし ウインナー だいず じゃがいも	赤 牛乳 にぼし とりにく かにかま
黄 こめ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	黄 うどん さとう あげだま	黄 こめ あぶら さとう マヨネーズ	黄 パン じゃがいも さつまいも ごま	黄 こめ むぎ バター じゃがいも あぶら ゼリー(みかん)
緑 しめじ にんじん きゅうり もやし	緑 キャベツ たまねぎ にんじん れんこん えだまめ コーン ながねぎ こまつな	緑 ながねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし にんにく しょうが	緑 にんじん たまねぎ だいこん キャベツ トマト ブロッコリー コーン かぼちゃ	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり きピーマン
小 587kcal 中 700kcal	小 564kcal 中 666kcal	小 610kcal 中 749kcal	小 649kcal 中 767kcal	小 684kcal 中 821kcal
30日	31日	~食べ物のおもな動き~		
ごはん かきたま汁 さけチーズメンチカツ ちくわとキャベツの和え物	ミートスパゲティ シーザーサラダ パナナ	きいろ 熱や力のもとになる みどい 体を冷やす あか		【3月に使用した野菜の主な産地】・じゃがいも…ニセコ・人参…道内・大根…ニセコ・玉ねぎ…ニセコ・キャベツ…ニセコ・きゅうり…九州・ごぼう…ニセコ・レタス…九州・白菜…ニセコ・小松菜…道内・しいたけ…道内・しめじ…道内・なめこ…道内・ピーマン…九州・赤ピーマン…ニュージーランド・えのき…道内・しょうが…高知・長ネギ…伊達・かぶ…愛知・青梗菜…道内・パセリ…愛知・ほうれん草…道内・にんにく…青森・もやし…道内・ナス…高知・かぼちゃ…メキシコ・水菜…茨城・バナナ…フィリピン・りんご…余市
赤 牛乳 にぼし ちくわ わかめ チーズ さけ チーズ たまご とうふ かつおぶし	赤 牛乳 にぼし だいず ぶたにく チーズ カニカマ			
黄 こめ パンこ あぶら	黄 スパゲティ オリブあぶら			
緑 しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	緑 たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しいたけ パナナ キャベツ きゅうり きピーマン あかピーマン			
小 597kcal 中 712kcal	小 626kcal 中 776kcal			

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。

◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

今月使用予定のニセコ産食材

