



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

☆☆5月5日はこどもの日です☆☆

元気くんの日

こどもの日は「端午の節句」とも言われ、子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。もともとは男の子のお祝いをする日でしたが、今では子どもたちみんなのお祝いの日になっています。
こどもの日に食べるものといえば柏餅があります。柏の葉は冬になっても枯れないことから、子孫繁栄の縁起物とされているのです。

今月の22日（金）の元気くんの日には、「元気くんスパゲティ」が登場します。大豆、金時豆、大福豆といった本別町を代表する豆たちがたっぷり入ったスパゲティです。この他にも豚肉や牛肉、玉ねぎ、ピーマン、にんじんが入っていて、具たくさんで栄養も満点です。
味付けは、「チリコンカン」というアメリカの国民食をベースにしています。豆と肉をトマトやチリパウダーなどで煮込んでいて、ミートソースにも似たような味わいです。

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

4	5	6	7	8
みどりの日	こどもの日	振替休日	ゆかりご飯 牛乳 ちくわ磯辺天ぷら 卵の花炒り すき焼風煮	塩焼きそば 牛乳 杏仁デザート もずくのスープ
			ご飯	焼きそば麺
			おから、焼き豆腐、竹輪、ひじき、豚肉、あおさ、牛乳	いか、もずく、小桜えび、豚肉、牛乳
			ごぼう、こんにゃく、白滝、にんじん、椎茸、玉ねぎ、白菜、長ねぎ	玉ねぎ、白菜、にら、にんじん、パイン、みかん、アロエ
11	12	13	14	15
ご飯 牛乳 麻婆茄子 棒々鶏サラダ 酸辣湯	チョコチップパン 牛乳 照り焼きチキン スパゲティソテー コンソメスープ（レタス）	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き 大豆の磯煮 みそ汁（キャベツ）	キャロットピラフ 牛乳 えびフライ（1人2本） ジャーマンポテト オニオングラタンスープ	かしわうどん 牛乳 きな粉ねじり
ご飯	チョコチップパン、スパゲティ	ご飯	ご飯、じゃがいも	うどん
鶏肉、豚肉、鶏卵、豆腐、牛乳	鶏肉、牛乳	赤魚、大豆、油揚げ、鶏肉、ひじき、牛乳	えび、チーズ、ベーコン、牛乳	鶏肉、きな粉、牛乳
きゅうり、にんじん、ピーマン、ごぼう、なす、椎茸、竹の子、長ねぎ	玉ねぎ、レタス、にんじん、ピーマン	キャベツ、長ねぎ、ごぼう、にんじん、こんにゃく	いんげん、にんじん、ぶなしめじ、コーン、玉ねぎ、パセリ	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、椎茸
18	19	20	21	22
ご飯 牛乳 青椒肉絲 きゅうりとくらげのサラダ もやしのみそスープ	ナン 牛乳 ポークウィンナー シーザーサラダ ドライカレー	ご飯 牛乳 あじフライ 和風マカロニサラダ みそ汁（えのき茸）	開拓丼 牛乳 キャベツのごま和え 塩昆布の根菜汁	元気くんの日 元気くんスパゲティ 牛乳 アメリカンドック ジュリエンスープ
ご飯、ごま	ナン、クルトン	ご飯、マカロニ	ご飯、ごま	スパゲティ、じゃがいも、
わかめ、豚肉、くらげ、牛乳	豚肉、大豆、粉チーズ、牛肉、ウィンナー、牛乳	ハム、あじ、かつお節、牛乳	昆布、豚肉、大豆、ひじき、牛乳	牛肉、たら、金時豆、豚肉、大豆、大福豆、牛乳
きゅうり、ピーマン、竹の子、玉ねぎ、もやし、長ねぎ	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、レタス、トマト、ミニトマト	枝豆、えのき茸、大根、にんじん	枝豆、大根、にんじん、キャベツ、こんにゃく、コーン、きゅうり、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ	セロリ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト
25	26	27	28	29
ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 ピリ辛たたききゅうり すまし汁（わかめ・豆腐）	たまごパン 牛乳 ケチャップ肉団子（1人2個） れんこんの洋風きんぴら コンソメスープ（じゃがいも）	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ みそ汁（油揚げ）	ポークカレー 牛乳 野菜サラダ フルーツのヨーグルト和え	バベロンチーノ 牛乳 バーニャカウダサラダ 卵スープ
ご飯、ごま	たまごパン、じゃがいも	ご飯、ごま	ご飯、はと麦、じゃがいも	スパゲティ、ごま
わかめ、豆腐、鶏肉、牛乳	ベーコン、鶏肉、豚肉、牛乳	さば、油揚げ、牛乳	ハム、豚肉、ヨーグルト、牛乳	ベーコン、豆乳、鶏卵、牛乳
きゅうり、長ねぎ、にんじん、大根、すだち	玉ねぎ、にんじん、れんこん、パセリ	ごぼう、にんじん、長ねぎ	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、みかん、パイン	玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ