むかわ町学校給食センター
鵡川学校給食センター
４２－２２１１
穂別学校給食センター
４５－２８８８

新学期の給食が始まって１ヵ月がたちました。みなさん新しい学年にも慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようですね。さて、成長期にあるみなさんにとって、「朝ごはん」は元気に１日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！

生活リズムが整い、食卓を囲んで１日を明るくスタートできます。

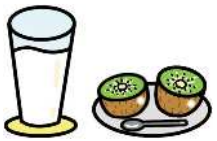
朝ごはんにプラス！くだものと牛乳・乳製品

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな栄養素がとれる！

ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる！



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる！

くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

「端午の節句」の行事食とは？

５月５日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したもの。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

５月５日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

5月1日は端午の節句メニューで、かしわもちがつきます。お楽しみに★

＊むかわ町の給食について＊

むかわ町の給食は、鵡川学校給食センターと穂別学校給食センターの栄養教諭２名で考えています。

４・６・９・１１・１・３月は、穂別学校給食センターが

５・７・８・１０・１２・２月は、鵡川学校給食センターが担当です。

また、今年度より材料費の関係により、木曜日の麺を隔週とさせていただきます。ご理解ご協力よろしくお願い致します。

今年度も安心でおいしい給食を児童・生徒のみなさんに提供していきます。

１年間どうぞよろしくお願い致します。

鵡川学校給食センター　岡部　菜々未
穂別学校給食センター　藤井　愛夏

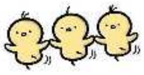
2024年（令和 6年）

5月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鵡川学校給食センター
穂別学校給食センター

月	火	水	木	金

【エネルギー表示の見方】
小低　1.2年生
小中　3.4年生
小高　5.6年生
中　　中学生



【5月平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	510kcal	23.2g	19.9g	2.2g
小中	590kcal	25.5g	21.1g	2.5g
小高	663kcal	27.7g	22.4g	2.7g
生徒	740kcal	31.0g	25.4g	3.2g

1（水） 小低575Kcal・小中647Kcal・小高719Kcal・中785Kcal
- たけのこごはん
- すまし汁
- ぶりフライ
- きゅうりと切干大根の胡麻酢和え
- かしわもち

こどもの日

米・麦・筍ごはんの素（塩蔵たけのこ・しょうゆ・ぶどう糖果糖液糖・魚介エキス・調味料・酸化防止剤・小麦・大豆）
豆腐（大豆）・豆麩（小麦・膨張剤・着色料）・長ねぎ・人参・しいたけ・昆布・かつお節・醤油・酒・食塩
ぶりフライ（ぶり・パン粉（小麦）・バッターミックス（大豆）・コショウ）・こめ油
きゅうり・切干大根・人参・醤油・酢・ごま・三温糖
つぶあん・上新粉・砂糖・もち粉・でんぷん・酵素

2（木） 小低574Kcal・小中659Kcal・小高714Kcal・中808Kcal
- めん
- ミートスパゲティ
- 枝豆サラダ

小麦粉・食塩・なたね油
玉ねぎ・人参・豚肉・しょうが・にんにく・オリーブ油・しいたけ・ミートソースデリカ（玉ねぎ・人参・トマト・油・牛肉・豚肉・大豆・小麦・香辛料・加工でん粉）・ミートップ（玉ねぎ・人参・大豆・豚肉・トマトケチャップ・油脂・鶏肉・植物たん白・香辛料）・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖）・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・赤ワイン・ケチャップ・トマトピューレ・粉チーズ（乳）
枝豆・人参・キャベツ・エッグケア（大豆）・みそ・三温糖・ごま

3（金） 憲法記念日

●牛乳は毎日つきます。

●日付に〇がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます

※ 通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の

6（月） 振替休日

【むかわ産の食材】

米・アスパラ・大根・にら・レタス・しいたけ・干ししいたけ・塩こうじ

※天候不順等により、産地が変わる場合があります。

7（火） 小低465Kcal・小中523Kcal・小高580Kcal・中710Kcal
- 黒糖パン
- クイッティオ入りオニオンスープ
- 白身魚フライ
- コールスロー

こぼねにきをつけましょう。

小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン
干ししいたけ・クイッティオ・人参・ソニオン・えのき・パセリ・卵・醤油・食塩・オニオンスープ（砂糖・油脂・オニオンエキス・ゼラチン・小麦・大豆・豚肉）・ウインナー（豚肉・鶏肉）
白身魚フライ（ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・大豆）・こめ油
キャベツ・きゅうり・コーン・エッグケア（大豆）・三温糖・酢・ヨーグルト（乳）・食塩・コショウ

8（水） 小低492Kcal・小中577Kcal・小高656Kcal・中724Kcal
- ごはん
- たぬき汁
- レタスのひき肉炒め丼
- くきわかめのサラダ

米・麦
じゃがいも・大根・人参・ごぼう・絹厚揚げ（大豆）・こんにゃく・玉ねぎ・みそ・昆布・煮干し
豚肉・大豆ミート・しょうが・こめ油・人参・レタス・醤油・三温糖・食塩・コショウ
キャベツ・コーン・くきわかめ・人参・きゅうり・ハム（豚肉）・食塩・酢・ごま油（ごま・大豆）・三温糖・醤油・コショウ

9（木） 小低513Kcal・小中605Kcal・小高698Kcal・中763Kcal
- ごはん
- ごま汁
- じゃが豚キムチ
- おかかマヨ和え

米・麦
鶏肉・里いも・人参・ごぼう・長ねぎ・つきこんにゃく・油揚げ（大豆）・みそ・ごま・煮干し（いわし）
豚肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・つきこんにゃく・にら・醤油・みりん・三温糖・キムチ（白菜・大根・人参・にら・ねぎ・昆布・唐辛子・食塩・にんにく・砂糖・しょうが・もち粉・食酢）
キャベツ・人参・枝豆・もやし・醤油・かつお節・エッグケア（大豆）

10（金） 小低540Kcal・小中621Kcal・小高701Kcal・中773Kcal
- ごはん
- いものみそ汁
- 豚肉のごま漬け焼き
- ふきとさつま揚げの炒め物

米・麦
じゃがいも・人参・油揚げ（大豆）・長ねぎ・みそ・煮干し（いわし）・昆布
豚肉・ごま・醤油・みりん・酒・三温糖・こめ油
ふき・さつま揚げ（魚肉・大豆油・植物たん白・でん粉・砂糖・食塩・卵白・魚介エキス・小麦）・たけのこ・オリーブドツナ・ごま・醤油・三温糖・みりん・ごま油（ごま・大豆）

13（月） 小低499Kcal・小中590Kcai・小高681Kcai・中742Kcal
- ごはん
- なめこのみそ汁
- 厚揚げと豚肉のみそ炒め
- ポテトサラダ

米・麦
なめこ・長ねぎ・人参・油揚げ（大豆）・豆腐・みそ・煮干し（いわし）・昆布
豚肉・醤油・酒・絹厚揚げ（大豆）・しょうが・ピーマン・キャベツ・人参・干ししいたけ・三温糖・みそ・醤油・酒・こめ油
じゃがいも・人参・きゅうり・ハム（豚肉）・エッグケア（大豆）・食塩・コショウ・三温糖・チーズ（乳）

14（火） 小低543Kcal・小中618Kcal・小高693Kcal・中811Kcal
- レーズンパン
- アスパラシチュー
- チキンのトマトソース煮
- ツナサラダ

小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・レーズン
じゃがいも・人参・玉ねぎ・アスパラ・ウインナー（豚肉・鶏肉）・パセリ・バター（乳）・生クリーム（乳）・牛乳・脱脂粉乳（乳）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・ベシャメルソース（小麦粉・豚脂・無塩バター・加工でん粉・大豆・乳）・小麦粉・食塩・コショウ
鶏肉・玉ねぎ・人参・オリーブ油・トマトソース（トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ワイン・にんにく・香辛料・クエン酸）・トマトスープ（デキストリン・トマトパウダー・小麦粉・油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・ワイン・酢）・ケチャップ・三温糖・食塩・コショウ・にんにく・マカロニ（小麦）
キャベツ・オリーブドツナ・人参・ひじき・香りごまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス）

15（水） 小低556Kcal・小中643Kcal・小高724Kcal・中796Kcal
- ごはん
- ポークハヤシライス
- ハムサラダ
- 元気ヨーグルト

米・麦
豚肉・玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・バター（乳）・マッシュルーム・ディナーハヤシフレーク（小麦・豚脂・玉ねぎ・乳糖・トマト・バナナ・ソース・鶏肉・香辛料・脱脂粉乳・ぶどう糖・乳・りんご・大豆）・ハヤシルウソフト（小麦粉・パーム油・砂糖・食塩・トマトペースト・トマトケチャップ・たん白加水分解物・香辛料・酵母エキス）・トマトソース（トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ワイン・にんにく・香辛料・クエン酸）・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖）・りんご・赤ワイン
ほうれん草・もやし・枝豆・コーン・ハム（豚肉）・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）
脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天

16（木） 小低520Kcal・小中583Kcal・小高619Kcal・中697Kcal
- めん
- 塩野菜ラーメン
- 揚げぎょうざ（2個）
- もやしナムル

小麦粉・食塩・かんすい
キャベツ・人参・豚肉・コーン・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・コショウ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・こめ油・とりがらスープ（鶏肉）・塩ラーメンベース（食塩・肉エキス・野菜・砂糖・異性化液糖・ガラスープ・豚肉・豚脂・りんご酢・香辛料・昆布エキス・調味料・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご）
豚肉・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・しょうが・にんじん・しいたけ・大豆たんぱく・ごま油・みりん風調味料・砂糖・しょうゆ・食塩・コショウ・小麦粉・酒・こめ油
もやし・人参・きゅうり・醤油・三温糖・酢・ごま油（ごま・大豆）・ごま

17（金） 小低428Kcal・小中505Kcal・小高582Kcal・中613Kcal
- ごはん
- しいたけのみそ汁
- 鮭の塩こうじ焼き
- アスパラのごまみそ和え

こぼねにきをつけましょう。

むかわ食育の日

米・麦
しいたけ・人参・長ねぎ・油揚げ（大豆）・昆布・煮干し（いわし）・みそ
鮭・塩こうじ
アスパラ・人参・ごま・みそ・三温糖・酒

20（月） 小低514Kcal・小607Kcal・小高700Kcal・中765Kcal
- ごはん
- 鶏ごぼう汁
- 炒り鶏
- ひじきサラダ

米・麦
みそ・昆布・煮干し（いわし）・鶏ごぼうすりみ（魚肉・豚脂・大豆たんぱく・鶏肉・ごぼう・人参・玉ねぎ・卵・しょうが・ワイン・加工でんぷん・豚肉・小麦）・じゃがいも・人参・玉ねぎ・大根・白菜・長ねぎ・えのき
しいたけ・ごぼう・里いも・人参・こんにゃく・鶏肉・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・三温糖・醤油・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・みりん・ごま油（ごま・大豆）・いんげん
人参・枝豆・まぐろこめ油づけ・コーン・ひじき・醤油・酢・三温糖・ごま油（ごま・大豆）

21（火） 小低420Kcal・小510Kcal・小高574Kcal・中672Kcal
- きなこ揚げパン
- ポトフ
- マカロニサラダ

小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・きな粉（大豆）・こめ油
人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ウインナー（豚肉・鶏肉）・ベーコン（豚肉）・パセリ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・白ワイン
マカロニ（小麦）・キャベツ・ハム（豚肉）・人参・コーン・チーズ（乳）・エッグケア（大豆）・三温糖・食塩・コショウ

22（水） 小低555Kcal・小645Kcal・小高735Kcal・中796Kcal
- ごはん
- ミートボールスープ
- チーズいももち
- クイッティオ炒め

米・麦
人参・玉ねぎ・白菜・ミートボール（鶏肉・豚肉・玉ねぎ・でん粉・還元水あめ・植物性たん白・チキンオイル・大豆油・香辛料・ドロマイト・ピロリン酸鉄・焼成Ca）・ぶなしめじ・醤油・華味塩（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・寒天・りんご・小麦・香辛料）・春雨
ばれいしょ加工品・チーズフード（乳・大豆）・加工でん粉・砂糖・植物油脂・食塩・乳化剤（乳・大豆）・小麦粉加工品（小麦）・こめ油
にら・豚肉・人参・玉ねぎ・クイッティオ・ごま油（ごま・大豆）・しょうが・にんにく・コチュジャン（大豆）・醤油・みりん・三温糖

23（木） 小低476Kcal・小中559Kcal・小高636Kcal・中699Kcal
- ごはん
- けんちん汁
- 開拓丼
- 海藻サラダ

米・麦
人参・ごぼう・つきこんにゃく・豆腐（大豆）・大根・油揚げ（大豆）・しいたけ・みりん・酒・醤油・食塩・昆布・ごま油（ごま・大豆）
豚肉・大豆ミート・人参・玉ねぎ・コーン・ひじき・しょうが・こめ油・みそ・醤油・みりん・三温糖・にんにく・酒・枝豆
海藻サラダ（昆布・わかめ・茎わかめ・赤ふのり）・もやし・大根・人参・ソフトチキン・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）

24（金） 小低516Kcal・小中593Kcal・小高670Kcal・中739Kcal
- ごはん
- もずくのみそ汁
- 豚肉のコーンみそ焼き
- きゅうりのツナ和え

米・麦
もずく・豆腐（大豆）・人参・長ねぎ・煮干し（いわし）・昆布・みそ
豚肉・みそ・酒・みりん・コーン缶・ごま油（ごま・大豆）
きゅうり・まぐろこめ油・ごま・醤油・三温糖

27（月） 小低463Kcal・小550Kcal・小高637Kcal・中691Kcal
- ごはん
- おろしきのこ汁
- 肉じゃが
- 小松菜のごま和え

米・麦
大根・ぶなしめじ・まいたけ・えのき・豆腐・長ねぎ・みそ・かつお節・昆布
豚肉・酒・こめ油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・いんげん・醤油・みりん・三温糖
小松菜・もやし・ごま・醤油・三温糖

28（火） 小低523Kcal・小573Kcal・小高624Kcal・中744Kcal
- スライスパン
- ミネストローネ
- 鶏肉のはちみつ焼き
- リヨネーズポテト
- チョコクリーム

小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン
ベーコン（豚肉）・大豆・キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ・トマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚醤パウダー・酵母エキス・野菜）メ・食塩・コショウ・オリーブ油
鶏肉・みそ・はちみつ・酒・しょうが・にんにく
じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・バター（乳）・ベーコン（豚肉）・食塩・コショウ
植物油脂・砂糖・大豆粉・ココアパウダー・ぶどう糖・脱脂粉乳・食塩・レシチン

29（水） 小低513Kcal・小中602Kcal・小高692Kcal・中755Kcal
- ごはん
- 玉ねぎとたもぎたけのみそ汁
- たらのごまドレ漬け焼き
- くきわかめの五目きんぴら

こぼねにきをつけましょう。

米・麦
玉ねぎ・たもぎたけ・油揚げ（大豆）・わかめ・みそ・煮干し（いわし）・みそ・煮干し（いわし）・昆布
たら・食塩・香りごまドレッシング（小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス）
くきわかめ・ごぼう・人参・れんこん・つきこんにゃく・ごま油（ごま・大豆）・醤油・みりん・ごま

30（木） 小低491Kcal・小中543Kcal・小高577Kcal・中692Kcal
- うどん
- かしわうどん
- 野菜かきあげ
- ハリハリサラダ

小麦粉・食塩
鶏肉・油揚げ（大豆）・人参・長ねぎ・大根・ぶなしめじ・しいたけ・昆布・かつお節・醤油・みりん・酒・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）
玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・食塩・粉末状たんぱく・パーム油・調味料・ベーキングパウダー・カロチノイド色素・小麦・大豆・こめ油
きゅうり・ハム（豚肉）・切り干し大根・ごま・青じそドレッシング（レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆）

31（金） 小低543Kcal・小中627Kcal・小高712Kcal・中776Kcal
- ごはん
- ワンタンスープ
- ヤンニョムチキン（2個）
- 春雨の中華和え

米・麦
ワンタン（小麦）・チンゲンサイ・玉ねぎ・人参・しいたけ・華味塩（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・寒天・りんご・小麦・香辛料）・醤油・コショウ・食塩・わかめ
鶏肉・小麦粉・米粉・こめ油・コチュジャン（大豆）・みりん・ケチャップ・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）・にんにく・ごま
春雨・キャベツ・ハム（豚肉）・もやし・人参・錦糸卵（鶏卵・食用植物油脂・砂糖・酢・発酵調味料・食塩・加工デンプン・グリシン・カロチノイド色素）・ごま・醤油・ごま油（ごま・大豆）・食塩