5月 献 立 表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		5月1日	5月2日	5月3日
		開校記念日　天皇の即位の日	国民の休日	憲法記念日
5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
振替休日				
	横手焼きそば風 チキンナゲット ネーブル 牛乳	ごはん ポテトスープ 白身魚 のムニエル 添え野菜 ふきの炒め煮 牛乳	春野菜のカレーライス わかめと大根のサラダ 牛乳	ごはん みそ汁（豆腐・なめこ） 豚肉のキムチ炒め あさりのカリッとサラダ 牛乳
5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
		進路別ガイダンス		交通安全教室
ごはん 若竹汁 鯖の味噌煮 挽肉と南瓜のピリ辛炒め 牛乳	きのことチキンのクリームスパゲティ フルーツポンチ 牛乳	ごはん みそ汁（大根・にんじん） 厚揚げホイコーロー 蒸ししゅうまい 牛乳	鮭ごはん ふわふわスープ ポテトグラタン 牛乳	ごはん みそ汁（小松菜・椎茸） イカリングフライ 添え野菜 鶏と野菜のトマト煮 牛乳
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
				生徒総会
ごはん 吉野汁 鶏肉の照り焼き 添え野菜 ナムル 牛乳	カレーうどん ちくわ石垣揚げ いちご 牛乳	ごはん みそ汁（ねぎ・わかめ） さんまのかばやき 高野豆腐と野菜の卵とじ 牛乳	焼き豚チャーハン 中華風コーンスープ チーズサラダ 牛乳	ごはん みそ汁（白菜・絹さや） すきやき風煮 とりときゅうりの梅和え 牛乳
5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
ごはん みそ汁(たまねぎ・わかめ) 豚肉と野菜のしょうが焼き ほうれん草のおひたし はっさく 牛乳	長崎ちゃんぽん風ラーメン おさつステック 牛乳	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 きのこと小松菜のサラダ 牛乳	ハヤシライス みずなのツナあえ 牛乳	ごはん みそ汁（かぼちゃ・長ねぎ） とんかつ 添え野菜 山菜の煮物 牛乳

★は給食1回の日です。

給食前に手をあらいましょう

給食だより

北海道でも春本番を迎え、アスパラガスやいちごなど北海道産の食べものが出 回る季節になりました。５月は、進級や進学などの環境の変化による疲れが出や すい時です。規則正しい食事や睡眠に気をつけ、体調を整えるよう心掛けましょう。
１０日間のとても長い連休が終わり、北海道もようやく暖かい日々が続くようになります。バランスがよい食事の見本である給食をきちんと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

【今月の給食】

○ 13日「若竹汁」～季節の献立～ 若竹汁は、わかめとたけのこを使ったすまし汁です。たけのこは、水煮や缶 詰で年中出回っていますが、4月から5月に旬を迎えます。旬のたけのこを使 った若竹汁は、春を代表するすまし汁で、春の香りを届けてくれます。

○ 旬の食材 ～アスパラガス～（9日：春野菜のカレーライスに使用） アスパラガスには「グリーンアスパラガス」と「ホワイトアスパラガス」が あります。この2種類のアスパラガスは、見た目の違いがありますが、実は同 じ品種です。日光を当てて栽培したのが「グリーンアスパラガス」、日光を当て ないように盛り土をして栽培したのが「ホワイトアスパラガス」です。 日光を浴びて育ったグリーンアスパラガスは、ホワイトアスパラガスと比べ て、カロテンなどの栄養素を豊富に含んでいます。ホワイトアスパラガスは、 特有の香りと甘味、ほろ苦さを楽しむことができます。

○ 旬の果物 ～いちご～（21日） 北海道で栽培されているいちごの品種として「けんたろう」があります。「けんたろう」は、北海道の涼しい気候での栽培に適した品種です。程よい甘味と 日持ちの良さが特徴で、5月上旬から6月下旬に収穫されます。 いちごには、ビタミンCが豊富に含まれ、風邪の予防や肌をきれいにする効 果が期待できます。