5月 給食だより

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

少しずつ春めいてきましたね。
少し肌寒い日もありますので、
体調をととのえていきましょう。

月	火	水	木	金
6 **振替休日** 	**7** 横割りバンズ ポトフ 日本海産ホッケフライ ジューシーオレンジ 	**8** 肉炒め丼 味噌汁（白菜） アスパラの天ぷら 	**9** きつねうどん 青のりポテト 清見オレンジ	**10** 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ つぶつぶレモンゼリー
13 チキンカレー ハムコーンサラダ 毎日骨太ベビーチーズ 初登場	**14** 揚げパン 麦入り野菜スープ 中華サラダ	**15** 豚丼 味噌汁（小松菜） 切り干し大根の煮付け 	**16** しょうゆラーメン アメリカンドッグ ミニトマト 	**17** ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツカクテル 真）3年生修学旅行
20 ご飯 さつま汁 ししゃものピリ辛揚げ 磯和え（もやし） 真）3年生休業日	**21** ロールパン ほうれん草グラタン 大根サラダ パイン缶 平）2 年生宿泊学習 真）3年生休業日	**22** ご飯 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ 清見オレンジ 平）2 年生宿泊学習 真）2 年生宿泊学習	**23** 山菜うどん きなこポテト 白桃缶 平）2 年生休業日 真）2 年生宿泊学習	**24** コーンピラフ 豆腐ナゲット フルーツミックス 真）1年生校外学習 2 年生休業日
27 かき揚げ丼 （えび入り） 味噌汁（豆腐） ジューシーオレンジ 	**28** レーズンパン コーンシチュー 小松菜サラダ 黄桃缶	**29** ご飯 けんちん汁 さんまスパイス揚げ のりの佃煮 	**30** パスタミートソース ストローポテトサラダ 平）3 年生結団式 1年生校外学習	**31** 深川めし 鶏肉の照り焼き ミニトマト 温州みかんゼリー 平）3年生修学旅行

～今が旬！「アスパラガス」～

アスパラガスは、冬の間に養分を蓄えた根から、春から初夏にかけて伸び出してくる若い茎の野菜。日光を当てて栽培したものがグリーンアスパラガス、土をかぶせ遮光して育てたものがホワイトアスパラガスになります。

★5/8（水）天ぷらで登場します。お楽しみに！

実はアスパラの成長過程でオスとメスに分かれるのです。収穫量はオスが３倍多い！ですが、**消費者が狙うべきはメスのアスパラガスです！**

なぜならばアスパラガスは**メスの方が圧倒的に栄養価が高い**からなのです。でも、スーパーや生鮮食料品売り場では、当然のことながらオスとメスを分けて陳列されていません。そこで覚えておきたいのが・・・**アスパラガスのオスとメスの見分け方！**

穂先がぎゅっと詰まっている方がメス。穂先が開いていて、すき間があるのがオス。是非、見てみてください。

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。
（特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。）

7	火	**＜ポトフ＞**カットチキンウインナー・ベーコン・キャベツ・じゃがいも・人参・大根・さやいんげん・鶏がら**＜日本海産ホッケフライ＞**ほっけ・揚げ油**＜果物＞**ジューシーオレンジ
8	水	**＜肉炒め丼＞**白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・ごま**＜味噌汁＞**白菜・油揚げ**＜アスパラの天ぷら＞**アスパラガス・鶏卵・揚げ油
9	木	**＜きつねうどん＞**ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草**＜青のりポテト＞**じゃがいも・青のり・揚げ油**＜果物＞**清見オレンジ
10	金	**＜小松菜ピラフ＞**胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜**＜十勝大豆コロッケ＞**じゃがいも・大豆・玉ねぎ・カレー粉・揚げ油**＜つぶつぶレモンゼリー＞**レモン果汁・果肉・寒天・ゲル化剤
13	月	**＜チキンカレー＞**白飯・鶏肉・カレー粉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・鶏がら**＜ハムコーンサラダ＞**ハム・コーン・キャベツ・ごま**＜毎日骨太ベビーチーズ＞**乳
14	火	**＜揚げパン＞**ソフトフランス・揚げ油**＜麦入り野菜スープ＞**ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリー・パセリ・大麦・鶏がら**＜中華サラダ＞**ハム・緑豆春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま
15	水	**＜豚丼＞**白飯・豚肉・生姜・グリンピース**＜味噌汁＞**厚揚げ・小松菜**＜切り干し大根の煮つけ＞**切り干し大根・油揚げ・さつま揚げ・人参・ひじき
16	木	**＜しょうゆラーメン＞**ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨**＜アメリカンドッグ＞**ポークウインナー・鶏卵・牛乳・揚げ油**＜ミニトマト＞**
17	金	**＜ビビンバ＞**胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま・豆板醤・人参・小松菜・もやし**＜白花豆コロッケ＞**白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・揚げ油**＜フルーツカクテル＞**みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース
20	月	**＜さつま汁＞**豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ**＜ししゃものピリ辛揚げ＞**カラフトししゃも・揚げ油・豆板醤**＜磯和え＞**小松菜・もやし・のり
21	火	**＜ほうれん草グラタン＞**ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がら・粉チーズ**＜大根サラダ＞**大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま**＜果物＞**パイン缶詰
22	水	**＜豆腐のオイスターソース煮＞**豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・鶏がら**＜揚げえびシュウマイ＞**玉ねぎ・たいすり身・えび・豚脂・魚介エキス・揚げ油**＜果物＞**清見オレンジ
23	木	**＜山菜うどん＞**ソフトめん・鶏肉・油揚げ・つと・地たけのこ・ふき水煮・わらび水煮・たもぎたけ・なめこ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草**＜きなこポテト＞**じゃがいも・揚げ油・きな粉**＜果物＞**白桃
24	金	**＜コーンピラフ＞**胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ**＜豆腐ナゲット＞**焼き豆腐・鶏肉・玉ねぎ・鶏卵・揚げ油・ケチャップソース**＜フルーツミックス＞**みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶
27	月	**＜かき揚げ丼＞**白飯・えび・いか・あさり・しらす干し・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切り干し大根・鶏卵・揚げ油**＜味噌汁＞**豆腐・なめこ・長ねぎ**＜果物＞**ジューシーオレンジ
28	火	**＜コーンシチュー＞**コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がら**＜小松菜サラダ＞**ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま**＜果物＞**黄桃缶
29	水	**＜けんちん汁＞**鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ**＜さんまスパイス揚げ＞**さんま・生姜・にんにく・カレー粉・揚げ油**＜のりの佃煮＞**のり・ひじき
30	木	**＜パスタミートソース＞**ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・生姜・パセリ・カレー粉・トマト缶・鶏がら**＜ストローポテトサラダ＞**ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま・揚げ油
31	金	**＜深川めし＞**胚芽米・大麦・あさり・生姜・人参・ごぼう・葉だいこん**＜鶏肉の照り焼き＞**鶏肉・生姜・ごま**＜ミニトマト＞＜温州みかんゼリー＞**温州みかん果汁・ゲル化剤

つと・白ちくわ（たら、でん粉、塩、砂糖）はんぺん（たら、でん粉、塩、砂糖、卵白）豆腐入りかまぼこ（たら、豆腐、でん粉、塩、さとう）ハム（豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩）ベーコン（豚肉、塩、さとう）豆板醤（唐辛子、塩、みそ、みりん、そら豆粉、酒精、調味料（アミノ酸等）、PH調整剤）オイスターソース（かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料（アミノ酸）、酒精、カラメル色素）
その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。
※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品（脱脂粉乳）と、卵（全卵）の使用があります。
※海産物全般について…海洋生物（小さなかに・えびなど）が混入している場合があります。

その他、使用食品の詳細をお知りになりたい場合は、お気軽に平岸中米田までご連絡ください。
（811-9585）

スーパーでもよく目にする、ベビーチーズ。給食初登場！
小さいながらも、しっかりカルシウムが摂れる優れものです。
5/13（月）に登場しますので、お楽しみに！