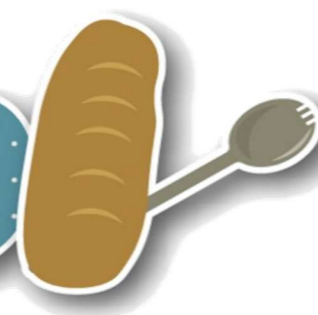


給食だより



2026年 5月号
美唄市学校給食センター 発行

ウェブサイトからも
見ることができます



小学1年生の給食が始まりました。



東小学校 13日（月）、マーボ丼・イカリングフライ・バンサンスウ。

中央小学校 14日（火）、ミートスパゲッティ・ブロッコリーとツナのサラダ・お祝いゼリー。

1年生、小学校で初めての給食。準備からマナー・後片付けまで、一つひとつ手順を確認しながら進めました。最初は少し緊張気味でしたが、一口食べると自然に笑みがこぼれ、最後は楽しく食べている姿が見られました。

当面の間は、先生たちが準備や後片付けをサポートします。少しずつ流れを覚えて、自分たちで進められるようになりましょう。また、給食では苦手な食べ物も出ると思いますが、まずは一口！無理のない範囲で食べられるよう楽しくチャレンジしてみましょう！

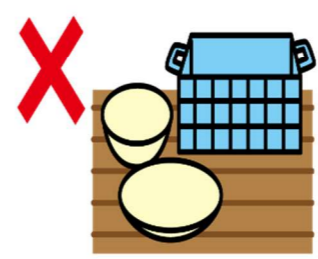
給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。

- 髪の毛が出ていませんか？
- マスクから鼻と口が出ていませんか？
- 給食着は清潔ですか？
- 爪は短く切っていますか？
- 手をきれいに洗いましたか？
- 体調は悪くないですか？

当番以外の人は、机の上を片付け、室内の換気をするなど、食事にふさわしい環境を整えましょう。

換気

熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



一人分を考えて丁寧に盛り付けましょう。

汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。

トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。

お知らせ

JA びばい様より、今年も立派なアスパラを寄贈いただきました。いただいたアスパラは、13日・21日の献立に使用します。JA びばい様、今年も美味しいアスパラありがとうございました。

ぶっし つごうとう こんだて へんこう ばあい
 ※物資の都合等により、献立が変更する場合があります。

さかな ほね はい ちゅうい た
 ※魚に骨が入っているときもあるので、注意して食べてください。

しょくじ ひつよう はしとう わす も
 ※食事に必要な箸等、忘れずに持ってきてましょう。

きゅうしょじゅんぴ しょくじ まえ てあら
 ※給食の準備や食事の前に手洗いをしっかりしましょう。

びばいさん しょくざい
 美唄産の食材

こめ
 米(ななつぼし) アスパラ・にんにく

ラーメン・うどん(はるよこい)

1日 金

ポテトサラダ



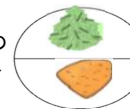
わふうあじヒレカツ



はくさいのみそしる

8日 金

ほうれんそうの
ナムルサラダ



たらごまフライ



ちゅうかたまごスープ

4日 月

みどりの日

5日 火

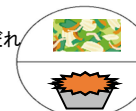
こどもの日

6日 水

振替休日

7日 木

やさいのしおだれ
いため



とりにくの
みそマヨやき



ワンタンスープ

11日 月

なめたけあえ



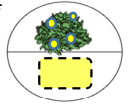
みそカツ



どさんこじる

12日 火

こまつなとひじき
のサラダ



ペンネナポリタン



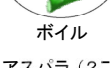
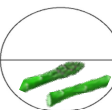
まるごとグラタン

13日 水

びばいさん しょう
美唄産アスパラ使用



ドライカレー



アスパラ(2こ)



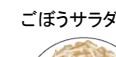
ソフトヨーグルト

14日 木

いちごジャム



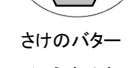
ハムカツ



ビーンズミネストローネ

15日 金

ぶたとくと
だいこんのにも



さけのバター
じょうゆやき



キャベツのみそしる

18日 月

とりじゃが



さばのしょうがに



ごじる

19日 火

ブロッコリーの
おかかあえ



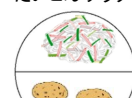
とんこつラーメン



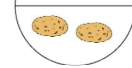
とうふシューマイ(2こ)

20日 水

だいこんサラダ



さけなごはん



たこやきふう
てんぷら(2こ)



ぐだくさんみそしる

21日 木

ポークチャップ



デニッシュパン

びばいさん しょう
美唄産アスパラ使用



アスパラのベーコンまき

とりにくとはくさいのスープ

22日 金

もやしとしめじのごまじょうゆあえ



チーズはんぺんフライ



カレーどうふ

25日 月

チンゲンサイのサラダ



はるまき



26日 火



おやこうどん

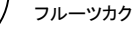


にくだんご

27日 水



ハヤシライス



フルーツカクテル

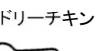
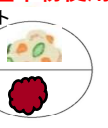
28日 木

びばいさん ぬめこしょう
美唄産米粉使用

ジャーマンポテト



クリームゴールド



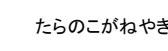
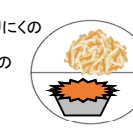
タンドリーチキン



レタスとベーコンスープ

29日 金

はるさめととりにくの
いためもの



たらのこがねやき



かぼちゃだんごじる

5月 学校給食こんだて表 (小・中学校)

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校	中学校
						エネルギー	たんぱく質
1 (金)	ごはん はくさい 白菜のみそ汁 わふうあじ 和風味ヒレカツ ポテトサラダ	油揚げ(大豆) ぶた肉 牛乳 ホーカム(豚)	はくさい にんじん きゅうり にんじん	精白米 強化米 小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ(大豆)	かつお節 みそ 塩 こしょう 丸大豆醤油 こしょう	710 30.2	844 34
7 (木)	ごはん ワントンスープ とりく 鶏肉のみそマヨ焼き やさい しお 野菜の塩だれ炒め	ぶた肉 とり肉 チキンハム(鶏)	はくさい にんじん ねぎ しいたけ キャベツ もやし にんじん 青ピーマン しょうが にんにく	精白米 強化米 卵(小麦) マヨネーズ(大豆) ごま油	丸大豆醤油 昆布 塩 こしょう 酒 塩 みそ みりん 塩ダレ 酒 塩 オリーブオイル	623 30.3	745 35.2
8 (金)	ごはん ちゅうがたまご 中華卵スープ たらごまフライ ほうれん草のからサラダ	卵 牛乳 たら 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 枝豆(大豆) しいたけ きくらげ	精白米 強化米 ごま油 白ごま 小麦粉 パン粉(小麦) 白ごま 黒ごま なたね油 緑豆はるさめ	オリーブオイル 丸大豆醤油 中華だし 酒 塩こしょう 酒 塩 こしょう 韓国ナムルドレッシング	667 27.5	800 31.8
11 (月)	ごはん どさんこ汁 みそカツ なめだけあえ	とり肉 豆腐(大豆) ぶた肉 牛乳	にんじん ホールコーン ねぎ にんにく	精白米 強化米 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖 白ごま ごま油	みそ かつお節 塩 こしょう 赤みそ 酒 丸大豆醤油 みりん 丸大豆醤油	704 34.7	821 40
12 (火)	ペンネパポリタン まるごとグラタン こまつな 小松菜とひじきのサラダ	パスタ(豚) 粉チーズ(乳) まるごとグラタン(乳・小麦・卵・豚・大豆) とりささみ ひじき	たまねぎ にんじん しめじ 青ピーマン にんにく トマトジュース	ペンネマカロニ(小麦) なたね油 バター(乳) オリーブ油	ケチャップ 塩 こしょう	756 19.3	883 23.5
13 (水)	ドライカレー ポイルアスパラ(2こ) ワフーグルト	ぶた肉 ワフーグルト(乳・ゼラチン)	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	精白米 強化米 精麦 なたね油	ターメリックこしょう クミン カルダモン コンソメ 丸大豆醤油 カレー粉(小麦・豚・鶏・大豆)	905 35.9	1110 45
14 (木)	かやく 角食パン いちごジャム ピーズミソトネ ハムカツ ごぼうサラダ	角食パン(小麦・乳・卵・大豆) イチゴジャム(いちご) オリーブ油 バター(乳) ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)	たまねぎ にんじん りんご セロリ しょうが にんにく	角食パン(小麦・乳・卵・大豆) イチゴジャム(いちご) オリーブ油 バター(乳)	ケチャップ デミソース コンソメ 塩 こしょう 酢 丸大豆醤油 こしょう	785 28.5	922 33.3
15 (金)	ごはん キャベツのみそ汁 さけ 鮭のバター醤油焼き ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物	油揚げ(大豆) 鮭 ぶた肉 さつまあげ(魚肉)	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん 枝豆(大豆)	精白米 強化米 小麦粉 バター(乳) なたね油 三温糖 なたね油	かつお節 みそ 塩 こしょう 丸大豆醤油 丸大豆醤油 みりん カツオエキス	623 30.2	739 35.2
18 (月)	ごはん ごじる 呉汁 しょうがに さばの生姜煮 とり 鶏じゃが	ぶた肉 大豆 油揚げ(大豆) さばの生姜煮(さば・小麦・大豆) とり肉	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	精白米 強化米 つきこんにゃく	みそ かつお節 昆布 唐辛子 丸大豆醤油 みりん 酒 カツオエキス	661 34.8	802 41.8

5月 平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	えんぶん 塩分			
	小学校	中学校	小学校	中学校			
688Kcal/650Kcal	28.8g/21~32.5g	24.2g/14.4~21.7g	3.0g/2.0g	835Kcal/830Kcal	34.7g/27~41.5g	28.4g/18.4~27.7g	3.9g/2.5g

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13~20%です。
※脂肪は、摂取エネルギー全体の20~30%です。

今月の目標 食事のあいさつをしっかりとしよう!



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 エネルギーのもと	調味料その他	小学校	中学校
						エネルギー	たんぱく質
19 (火)	とんこつラーメン ココアパン 豆腐しゅうまい (2こ) ブロッコリーのおかかあえ	ぶた肉 つと(小麦・魚肉) 豆腐しゅうまい (大豆・小麦・魚肉・かつお) かつお系削り	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	チキ(小麦) バター(乳) ココアパン(小麦・乳・卵・大豆)	豚骨スープ 卵が しょうが 丸大豆醤油 かつお節 昆布	573 27.2	705 33.9
20 (水)	さけな 鮭ごはん く 具だくさんみそ汁 たこ焼き風 天ぷら (2こ) だいこん 大根サラダ	紅鮭菜めし(鮭・ごま・かつお節) ぶた肉 つと(小麦・魚肉) たこつみれ(小麦・卵・大豆・豚・魚肉) 卵 かつお系削り あおさ チキンハム(鶏)	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ごぼう ねぎ	精白米 強化米 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油 白ごま 三温糖	丸大豆醤油 昆布 塩 こしょう 酒 塩 みそ みりん 塩ダレ 酒 塩 オリーブオイル	652 27.4	842 35.6
21 (木)	デニッシュパン とりく 鶏肉と白菜のスープ アスパラのベーコン巻き ポークチャップ	デニッシュパン(小麦・乳・卵・大豆) とり肉 ベーコン(豚) ぶた肉	はくさい にんじん えのきたけ	緑豆はるさめ 酒 こしょう	丸大豆醤油 コンソメ 酒 こしょう ケチャップ かつお節 コンソメ 丸大豆醤油	620 27.2	747 33.6
22 (金)	ごはん カレー豆腐 チーズはんぺんフライ もやしとしめじのごま醤油あえ	豆腐(大豆) ぶた肉 とりひき肉 チーズはんぺん(乳・卵・小麦・大豆・魚介) ホーカム(豚)	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく	精白米 強化米 三温糖 なたね油 でん粉	丸大豆醤油 カツオエキス カレー粉(小麦・豚・鶏・大豆・りんご) みりん	716 28	867 34.7
25 (月)	ピリ辛丼 春巻 チンゲン菜のサラダ	ぶた肉 うすら卵 春巻(豚・ゼラチン・小麦・大豆)	キャベツ たまねぎ もやし にんにく にんじん 青ピーマン きくらげ	精白米 強化米 ごま油 三温糖 なたね油 でん粉	丸大豆醤油 みりん 中華だし トウバンジャン	678 23.9	864 30.2
26 (火)	おやこ 親子うどん ミルクパン にく 肉だんご ちくわサラダ	とり肉 卵 油揚げ(大豆) ミルクパン(小麦・乳・卵・大豆) にく 肉だんご(鶏・豚・小麦・大豆・ごま・りんご) ちくわ(魚肉・魚介エキス)	にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖 ミルクパン(小麦・乳・卵・大豆)	丸大豆醤油 みりん 塩 かつお節 昆布	692 34.4	838 42.5
27 (水)	ハヤシライス フルーツカクテル	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳) フルーツミック(桃・みかん・パイ) 洋梨 パイ カクテルゼリー(桃・りんご・ぶどう・大豆)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル オリーブ タイム ハヤシルフ ワイン ケチャップ デミソース かつお節 コンソメ	809 24.9	1050 31.6
28 (木)	びばいこめ 美唄米粉パン クリームゴールド レタスとベーコンのスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	米粉パン(小麦・乳・卵・大豆) クリームゴールド(乳・大豆) レタス にんじん とり肉 ヨーグルト(乳・ゼラチン) ウィンナー(豚)	たまねぎ	緑豆はるさめ コンソメ オリーブ 酒 丸大豆醤油 塩 こしょう 塩 かつお節 丸大豆醤油	じゃがいも バター(乳) なたね油 三温糖 塩 こしょう パセリ	603 24.5	702 27.1
29 (金)	ごはん かぼちゃだんご汁 たらの黄金焼き はるさめとりく いたもの 春雨と鶏肉の炒め物	とり肉 たら とり肉	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 かぼちゃもち マヨネーズ(大豆) 緑豆はるさめ ごま油	みそ かつお節 昆布 塩 こしょう みそ オリーブオイル 丸大豆醤油 中華だし こしょう	619 30.4	754 36.3

今月の美唄産食材 ※アスパラはJAびばい様より寄贈いただきました。

米(ななつぼし) ラーメン・うどん(はるよこい) アスパラ にんにく

※牛乳は毎日つきます。
※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。
※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。