



日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
1	木	ポークシチュー	ぶた肉 赤ワイン にんにく じゃが芋 玉ねぎ 人参 枝豆 マッシュルーム トマト缶 ローリエ 黒こしょう 白こしょう 生クリーム(乳) エスパニョールソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏肉) コンソメ(鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 米油
		おさかなステーキ	海鮮バーグ(卵・小麦・いか・大豆) スプレーオイル(大豆) 甘酢あんかけ(小麦・大豆)
		こどものひデザート	こどものひゼリー(大豆・りんご)
2	金	こまつなのみそしる	こまつな にんじん だいこん 油揚げ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし
		わふうきんぴらつつみやき	和風きんぴら包み焼き(乳・小麦・大豆・鶏肉)
		ねぎしおいため	ぶた肉 清酒 長ねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく 瀬戸のほん塩 レモン果汁 黒こしょう ごま ごま油
7	水	コーンポタージュ	ホールコーン クリームコーン缶 たまねぎ パセリ ポタージュエースコーン(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) コンソメ(鶏肉・豚肉)
		やさしいりくだんご	野菜パイオン 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム(乳) 瀬戸のほん塩 白こしょう 米油
		いんげんとツナのソティ	野菜いろいろ肉団子(大豆・鶏肉・豚肉・りんご) いんげんまめ キャベツ にんじん ツナ にんにく 丸大豆醤油 オリーブ油 瀬戸のほん塩 白こしょう
8	木	まめとやさいのスープ	無添加ウインナー 白ワイン 大豆 キャベツ ほうれんそう にんじん ホールコーン 白こしょう 瀬戸のほん塩
		えびカツ	コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 黒こしょう
		レンコンソティ	ごちそう海老カツ(卵・小麦・えび・大豆・魚介類) 米油 タルトタルソース(卵・大豆) パンにえびカツをはさんで食べよう。
9	金	キムチラーメン	ぶた肉 れんこん煮 にんじん 枝豆 てんさい糖 丸大豆醤油 バター(乳) 混合こしょう
		やさいしゅうまい	パックラーメン(小麦) ぶた肉 清酒 なた(小麦) しょうが にんにく たまねぎ はくさい
		こんぶつくだに	もやし 長ねぎ たら キムチ(小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま) 黒こしょう 白こしょう みそラーメンたれ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉・豚肉) キムチ味(大豆・りんご) 米油 野菜しゅうまい(卵・小麦・大豆・豚肉) 昆布佃煮(小麦・大豆)
12	月	はのみそ汁	豆麩(小麦) はくさい にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし
		いわしのみぞれに	いわしのみぞれ煮(小麦・大豆・さば) ほねにちゅうい!
		いなかに	とり肉 清酒 にんじん だいこん いんげん豆 黒こんにゃく ちくわ てんさい糖 丸大豆醤油 みりん かつおだし こんぶだし 瀬戸の
		ふりかけ	のりふりかけ(小麦・大豆・ごま)
13	火	かきたまじる	卵 たけのこ煮 ほうれんそう 乾燥しいたけ 塩ラーメンたれ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉)
		やきぎょうざ	中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 清酒 黒こしょう 白こしょう でん粉
		マーボーだいこん	焼き餃子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) だいこん ぶた肉 清酒 長ねぎ にんじん しょうが にんにく てんさい糖 コンソメ 丸大豆醤油 無添加みそ 豆板醤 でん粉 オイスターソース ごま油 米油
14	水	やさいたっぷりポロネーゼ	スパゲティ 瀬戸のほん塩 にんにく ぶた肉 赤ワイン ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム煮 トマト缶
		スペインオムレツ	トマトピューレー トマトケチャップ 丸大豆醤油 てんさい糖 オリーブ油 黒こしょう
		れいとうのもも	スペインオムレツ(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・りんご) 冷凍の黄桃
15	木	こうやどうふのスープ	ぶた肉 白ワイン 高野豆腐(大豆) だいこん にんじん こまつな 乾パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉)
		チーズインメンチカツ	野菜パイオン 鶏だし 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
		じゃがいもとツナのソティ	チーズインメンチカツ(卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) 米油 中濃ソース じゃがいも たまねぎ 枝豆 ツナ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油
16	金	やさいのカレーライス	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん アスパラ キャベツ 枝豆 混合こしょう
		つぼづけ	カレールー(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト
		レモンヨーグルト	つぼ漬け レモンヨーグルト(乳)
19	月	ちゅうかどん	ぶた肉 清酒 しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん
		カクテルゼリーあえ	チンゲン菜 たけのこ煮 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 でん粉 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) オイスターソース ごま油 米油 カクテルゼリー(大豆・もも・りんご) みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩
20	火	とうふのみそしる	とうふ にんじん 長ねぎ えのきだけ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし
		かぼちゃフライ	かぼちゃ挽肉フライ(小麦・大豆・豚肉・りんご) 米油
		だいこんのきんぴら	だいこん にんじん いんげんまめ つきこんにゃく さつまあげ(小麦・大豆) 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 みりん ごま ごま油
21	水	トマトスープ	ぶた肉 キャベツ たまねぎ ホールコーン こまつな トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ にんにく
		とりにくのごまてりやき	コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう
		チーズポテト	若鶏のごま照り焼き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)
		いちごとマーガリン	じゃがいも チーズ(乳) バター(乳) 牛乳 てんさい糖 瀬戸のほん塩 いちごジャム&マーガリン(乳・大豆) パンにはさんで食べてね!
22	木	アスパラのチャウダー	ベーコン マカロニ(小麦) たまねぎ にんじん アスパラ しめじ 米油 牛乳 白ワイン
		たらのこうそうやき	ベシャメルルー(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白こしょう 瀬戸のほん塩
		アセロラゼリー	たら切り身 マヨネーズ(卵) パン粉(小麦) 米油 バジル粉 乾燥パセリ アセロラゼリー ほねにちゅうい!
23	金	かんさいうどん	パックうどん(小麦) とり肉 清酒 にんじん 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ 油あげ
		やさいのちぢみ	うどんつゆ(小麦・大豆) 丸大豆醤油 だしパック(さば) こんぶだし かつおだし 瀬戸のほん塩
		スティックなっとう	野菜のちぢみ(小麦・いか) スプレーオイル(大豆)
		スティック納豆	スティック納豆(大豆)
26	月	キャベツのみそしる	キャベツ にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし
		ごもくたまごやき	五目たまごやき(卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン)
		ひじきのピリからいため	ひじき つきこんにゃく ぶた肉 清酒 にんじん ごぼう いんげんまめ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん コチュジャン(大豆) かつおだし ごま油
27	火	やさいのみそしる	にんじん はくさい 長ねぎ しめじ さつまあげ(小麦・大豆) 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし
		スタミナあげ	ぶた肉 しょうが 丸大豆醤油 清酒 でん粉 米油 じゃがいも 枝豆 てんさい糖 にんにく 白いりごま 一味唐辛子
		くきわかめのごぶづけ	茎わかめのごぶ漬け(小麦・大豆)
28	水	ちゅうかスープ	ホタテ とうふ にんじん ホールコーン 長ねぎ 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま)
		とりにくのマーマレードやき	がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう
		ビーフンソティ	とり肉 マーマレード にんにく 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう
		ミルメーク	ビーフン にんにく ぶた肉 清酒 たけのこ煮 にんじん ピーマン 乾燥しいたけ 中華ソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 米油 ミルメークココア ミルメークは牛乳に入れて混ぜて飲みます。
29	木	カラフルスープ	ウインナー(大豆・豚肉) かぼちゃ団子 だいこん にんじん ホールコーン 乾パセリ
		たれつきハンバーグ	コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 白ワイン 白こしょう 瀬戸のほん塩
		みかんクレープ	ハンバーグケチャップ(大豆・鶏肉・豚肉) みかんクレープ(大豆)
30	金	もやしのみそしる	もやし にんじん ほうれん草 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし
		ほっけのてりやき	ほっけの照り焼き切り身(小麦・大豆) ほねにちゅうい!
		カレーどうふ	とうふ ぶた肉 たまねぎ にんじん 枝豆 てんさい糖 野菜パイオン 丸大豆醤油 清酒 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 混合こしょう 米油 でん粉

今月の目標
【食事のマナー
を守って
食べよう】

食事の時の姿勢や食べ方をふり
かえて、みんなで気持ちよく食
事ができるようにしましょう😊

アスパラには、アスパラキ
ン酸という栄養が多くて、
疲れをとる働きがあります

5月分平均栄養価

熱量	小学生 651カロリー (650カロリー)
	中学生 787カロリー (820カロリー)
たんぱく質	小学生 16.5% 中学生 16.2% (16%)

()内は学校給食の基準です。

茎わかめは、わかめ
の茎の部分で、コリ
コリしています。

正しいはしの
持ち方で食べ
ましょう!

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている21品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 *物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

給食たより



上富良野学校給食センター
2025年 5月号

新学期が始まり、約1ヶ月が過ぎました。5月は緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れやすい時期です。5月に入ってすぐには、ゴールデンウィークが続きます。連休中は、つい夜更かしをしてしまいたくなりますが「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。

食事のマナーを身につけよう

正しい食事のマナーを身につけることは、自分自身が食事をスムーズにすすめるため、まわりの人に不快な思いをさせないために大切なことです。食事のマナーを覚えて、毎日の食事で実践しましょう。

① 食べるときの姿勢



ひじ、こし、ひざが
90度になるといいよ



食事をするときは、背筋を伸ばして、足の裏を床面にしっかりつけ、ひじをつかないようにしましょう。背中が曲がった猫背の姿勢だと、見た目がよくないだけでなく、食べ物がまっすぐに流れなかったり、胃などの消化にかかわる内臓が圧迫されたりして、消化がスムーズにいきません。

またきちんと食器を持つことも大切です。食器を持って食べると自然と背筋も伸び姿勢になります。食器が口に近づくので、食べこぼしも少なくなります。

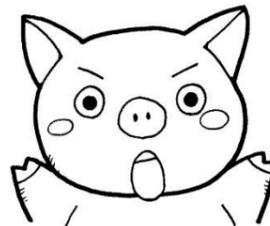
② 食器の並べ方



ごはんを左に置くのは、古くからある和食の配膳の基本です。このように食器を並べることで、スムーズに食事をすすめることができ、食べこぼしが少なくなります。

また、きちんと決まった場所に置く習慣をつけると、配り忘れもすぐ見つかりますね。

※左利きの方は、ごはんと汁ものを逆にしても構いません。



はしづかいのタブー

こんなつかい方はマナー違反だ

 さしばし	 迷いばし	 寄せばし	 涙ばし
 ねぶりばし	 はし渡し	 くわえばし	 探りばし

このようなはしの使い方をするときはありませんか？これらははしづかいはマナー違反となります。はしづかいが上手にできないと、食べ物をこぼしたり、人に不快な印象をあたえたりしてしまいます。大人になったときに恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしたはしづかいを身につけましょう。



マナー違反に要注意!



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

 口に食べ物が入ったままおしゃべりする	 がちゃがちゃと食器の音を立てる	 ひじをついて食べる
 まわりの人とふざける	 食事中に席を立つ	 食事中にふさわしくない話をする