

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	金	ごはん 牛乳	とうふ わかめ たけのこ水煮 にんじん 長ねぎ 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 そばつゆ（小麦・さば・大豆） 清酒 だしパック（さば） かつおだし こんぶだし 水 和風さんぴら包み焼き（乳・小麦・大豆・鶏肉） ふき水煮 にんじん 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 かつおだし 米油 ごま油 水
7	木	バーガーパン 牛乳	大豆 キャベツ こまつな にんじん ホールコーン 白こしょう コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 水 ハムカツ（大豆・鶏肉・豚肉） 米油 中濃ソース ぶた肉 れんこん水煮 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
8	金	ごはん 牛乳	パックラーメン（小麦） ぶた肉 清酒 なんと（小麦） しょうが にんにく たまねぎ はくさい もやし 長ねぎ にら キムチ（小麦・大豆・りんご・ゼラチン・ごま） 白こしょう 無添加みそ 水 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） ごま油 焼き餃子（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） 昆布佃煮（小麦・大豆）
11	月	ごはん 牛乳	とうふ なめこ水煮 長ねぎ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 いわしのみぞれ煮（小麦・大豆・さば） ぶた肉 もやし にんじん ピーマン 米油 黒こしょう 白こしょう 塩だれ（小麦・大豆・ごま） 瀬戸のほん塩
12	火	ごはん 牛乳	えびボール（えび・豚肉・大豆） 玉ねぎ にんじん こまつな 白ワイン コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 丸大豆醤油 混合こしょう 瀬戸のほん塩 コーンしゅうまい（小麦・大豆・豚肉・角類） だいこん ぶた肉 長ねぎ にんじん しょうが にんにく てんさい糖 コンソメ（鶏肉・豚肉） 丸大豆醤油 無添加みそ 清酒 トウバンジャン オイスターソース でん粉 ごま油 米油 水
13	水	かぼちゃパン 牛乳	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 マッシュルーム水煮 トマト缶 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 スペインオムレツ（卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・りんご） 冷凍洋なし【加熱済み】
14	木	こくとうパン 牛乳	だいこん にんじん エノキタケ 乾パセリ コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 鶏だし 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 チーズインメンチカツ（卵・乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉） 米油 じゃがいも バジル粉 ホールコーン ウィンナー（大豆・豚肉） 米油 丸大豆醤油 コンソメ（鶏肉・豚肉） 黒こしょう 白こしょう
15	金	カレー 牛乳	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 水 カレールウ（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 福神漬け（小麦・ごま） お米のタルト（卵・乳・小麦・大豆）
18	月	ちゅうかどん 牛乳	精白米 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 チンゲン菜 たけのこ水煮 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 ヨーグルト（乳） みかんシロップづけ パインシロップづけ ナタデココ 巨峰ゼリー
19	火	わかめごはん 牛乳	精白米 わかめごはんの素 とうふ にんじん こまつな エノキタケ 無添加みそ だしパック（さば） いりこだし かつおだし 水 豚肉のコロッケ（小麦・大豆・豚肉） 米油 切干大根 にんじん 乾燥しいたけ ぶた肉 つきこんにゃく 丸大豆醤油 てんさい糖 かつおだし こんぶだし 清酒 米油 水
20	水	せわればん 牛乳	たまねぎ にんじん ホールコーン ぶなしめじ 炒め玉ねぎ（大豆） コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 白ワイン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油 水 若鶏のごま照り焼き（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま） じゃがいも 玉ねぎ ベーコン（大豆・豚肉） チーズ 乾パセリ 牛乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 白こしょう 黒こしょう オリーブ油 瀬戸のほん塩 りんごジャム（りんご）
21	木	こめこバターパン 牛乳	ベーコン（大豆・豚肉） マカロニ（小麦） たまねぎ にんじん アスパラ ぶなしめじ 米油 牛乳 白ワイン 瀬戸のほん塩 ベシャメルルウ（乳・小麦・鶏肉・豚肉） 脱脂粉乳 コンソメ（鶏肉・豚肉） 白こしょう 水 たら切り身 マヨネーズ（卵） パン粉（小麦） 米油 バジル粉 乾パセリ アセロラゼリー
22	金	ごはん 牛乳	パッくらどん（小麦） ぶた肉 清酒 にんじん 長ねぎ ほうれんそう ごぼう 乾燥しいたけ なんと（小麦） 油あげ 米油 水 だしパック（さば） うどんつゆ（小麦・大豆） そばつゆ（小麦・さば・大豆） 丸大豆醤油 みりん かつおだし こんぶだし 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） ミニトマト
25	月	ごはん 牛乳	だいこん にんじん こまつな ごぼう かぼちゃもち 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 水 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 水 白いりごま 一味唐辛子 つぼ漬け
26	火	ごはん 牛乳	キャベツ 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 ほっけの照り焼き切り身（小麦・大豆） 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 瀬戸のほん塩 水 野菜ふりかけ（卵・小麦・大豆・ごま）
27	水	こくとうパン 牛乳	ホタテ とうふ にんじん 長ねぎ 中華スープの素（大豆・鶏肉・豚肉・ごま） がらスープ（鶏肉） 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水 とり肉 マーメレード にんにく 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう ビーフン にんにく ぶた肉 清酒 たけのこ水煮 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
28	木	ミルクパン 牛乳	ウィンナー（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 コンソメ（鶏肉・豚肉） 野菜ブイヨン 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 野菜いろいろ肉団子（大豆・鶏肉・豚肉・りんご） いちごクレープ（大豆）
29	金	ごはん 牛乳	もやし 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 五目たまごやき（卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン） とうふ ぶた肉 たまねぎ にんじん 枝豆 てんさい糖 野菜ブイヨン 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◎



ラッキーday☆
スープの中に花形の
にんじんが入っています！

背すじを伸ばして
食べるとたくさん
食べられます！



朝ごはん

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



正しいはしの持ち方
で食べましょう！



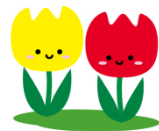
5月分平均栄養価
熱量 小学生 650カロリー
(650カロリー)
中学生 783カロリー
(820カロリー)
たんぱく質 小学生 16.2%
中学生 15.9%
(16%)
() 内は学校給食の基準です。

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、ミニトマトを除く)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
2026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月に入ってからすぐには、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、まわりの人に不愉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

おかずは奥



ごはんは左

汁ものは右

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。

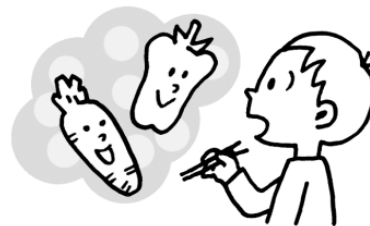
守っていますか？ 食事のマナー

食器を正しく持って食べる



茶わんや汁わんは手に持って食べましょう。

好ききらいをしない



献立全体で栄養バランスが考えられ、調理も工夫しています。苦手なものも、チャレンジして食べるようにしましょう。

口に食べ物を入れたまま話さない



食べ物が飛び散って、周りの人が迷惑します。

食べている途中で立ち歩かない



ほこりが舞ったり、ほかの人が落ち着いて食べられなくなります。早く食べ終わっても時間まで自分の席で静かに待ちましょう。

食事にふさわしい会話を選び、大声は出さない



聞いて気分が悪くなるような、きかない話や気持ち悪い話はやめましょう。また大声を出すと、ほかの人の迷惑になります。

食器には食べ残しがついていないかな



使った食器を給食室に返す人、食器を洗ってくれる人のことも考え、食べ残したものは、学校の決まりを守って食缶などに戻し、食器をきれいに返しましょう。

はしを上手に使いこなそう！！



①くすり指と親指の根元で1本のはしを持ちます。



②次に親指、ひとさし指、中指の3本でもう1本のはしを持ちます。



③上のはしを中指とひとさし指で上下に動かしてものをつかみます。

学校給食調理員募集！



上富良野学校給食センターの調理員を募集しています。調理未経験の方も働くことができ、時間外なし各種休暇等も完備しています。詳しくは町のホームページでご確認ください。右のQRコードから読み込みできます。

