

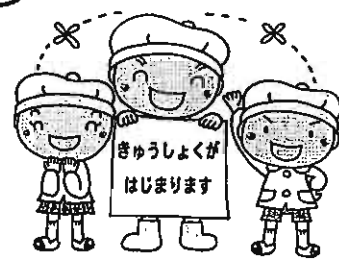
平成28年



4月

献立表

給食は毎食新鮮な食材を使い、
安心して召し上がってください。



日	献立名	主 な 材 料			カロリー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
6 (水)	いりこラーメン アンパンブルエッグ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 ぶたにく なたまご かつおぶし	なかなねぎ にんじん はくさい ブロッコリー かぼちゃ もやし	ラーメン さんおんとう こめあぶら	小705 中865
7 (木)	ごはん わかめスープ きょうざ(2コ) はるさめサラダ @チーズ	牛乳 わかめ ハム たまご	なかなねぎ 赤ピーマン キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ さんおんとう こめあぶら こま	小567 中776
8 (金)	ごはん つめじりる さばのみそに くろせんこくなつとう こまつなのマヨネーズあえ	牛乳 すりみ こんぶ さば みそ なつとう	しょうが なかなねぎ しめじ こまつな キャベツ まいわけ たもぎだけ	ごはん マヨネーズ さんおんとう	小676 中806
11 (月)	ごはん しいわけとはるさめのスープ チキンみそカツ シャーマンポテト	牛乳 ベーコン とりにく みそ チーズ ハム	しいわけ にんじん パセリ なかなねぎ	ごはん はるさめ パター いも	小628 中818
12 (火)	ごはん オニオンスープ ハンバーグケチャップかけ シーザーサラダ	牛乳 ハンバーグ たまご	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん トマト	ごはん マヨネーズ さんおんとう ドレッシング	小553 中718
13 (水)	ソフトフランスパン コーンポタージュ トマトオムレツ ポテトソティ	牛乳 なまクリーム ベーコン たまご スキムミルク	コーン たまねぎ にんじん いんげん トマト	ソフトフランス ポテト パター こめあぶら	小633 中796
14 (木)	ごはん なめこのみそしる さけのたつたあげ こめあえ	牛乳 わかめ さけ みそ	なめこ なかなねぎ はくさい こまつな もやし	ごはん さんおんとう こめあぶら こま	小566 中688
15 (金)	カレーライス エビッコフライ(2コ) ひなだぼっこ	牛乳 ぶたにく エビ チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト しいわけ	ごはん じゃがいも こめあぶら	小669 中822
18 (月)	くろせんこくごはん ぶたじる カレーコロッケ きゅうりともやしのナムル	牛乳 くろせんこく とつふ あぶらあげ ぶたにく みそ	なかなねぎ こんにやく にんじん こまほう たいこん きゅうり もやし しょうが	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小632 中769
19 (火)	ごはん にんじんのソティ よなごちやんあじのミネストローネ ミニレモンチキン(2コ)	牛乳 ぶたにく ウイナー とりにく チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト パセリ あかピーマン にんにく	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小674 中807
20 (水)	コッパパン ブラウンシチュー やきフランクフルト ジュレヨーグルト	牛乳 なまクリーム ぶたにく ヨーグルト フランクフルト	にんじん しめじ トマト たまねぎ にんにく しょうが	コッパパン パター じゃがいも さんおんとう	小759 中1057
21 (木)	ごはん とうふのみそしる にしんのかんろに きりぼしだいこんに @チーズ(2コ)	牛乳 あぶらあげ とうふ にしん みそ わかめ ひじき	なかなねぎ きりぼしだいこん しいわけ にんじん こんにやく	ごはん さんおんとう こめあぶら	小578 中701
22 (金)	おやこどんぶり じゃがバターちやきん こまほうサラダ	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん みつば しいわけ きゅうり グリーンピース	ごはん こめあぶら さんおんとう マヨネーズ パター	小699 中858
25 (月)	ごはん ならたまスープ とりにくのあますあんかけ スリヤティサラダ のりつくだに	牛乳 とりにく たまご ハム のり	にら にんじん だけのこ きゅうり キャベツ コーン あかピーマン	ごはん バグティ さんおんとう マヨネーズ でんぶん	小599 中738
26 (火)	ハヤシライス チーズ入りウイナー きゅうりとキャベツのつけもの	牛乳 ぶたにく ウイナー なまクリーム チーズ	だけのこ しめじ にんにく しょうが アスパラ きゅうり キャベツ トマト たまねぎ	ごはん さんおんとう バター	小676 中829
27 (水)	かしわうどん こなこのかきあげ なまクリームあえ @とっとチーズ	牛乳 なまクリーム なたまご こなこ こんぶ あぶらあげ とりにく	なかなねぎ にんじん もも りんご なし しいわけ たまねぎ	うどん さんおんとう こめあぶら	小848 中1075
28 (木)	ごはん かみなりじる ホッケのカレーあげ はくさいのおひたし	牛乳 かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ ホッケ	こんにやく はくさい もやし にんじん しいわけ こまほう	ごはん こめあぶら さんおんとう	小537 中657

元気いっばいの新入学生を迎え、新学期の給食が始まります。学校給食は、子どもたちが栄養のバランスのとれた食事を先生やともだちと一緒に食べながら、心のふれあいの中で、心とからだの健康を増進させ、体位の向上を期しようとするものです。本年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

*****4月の献立期間*****
6日(水)・・・給食のラーメンや焼きそば、うどん、マカロニ、スパゲティは全て北海道産小麦粉を使用しています。

うどん、ラーメン、焼きそば等を製造している工場では、そば粉・小麦粉・卵・牛乳を原料とする製品も製造しています。原料にアレルギーをお持ちの方は十分注意してください。

8日(金)・・・黒千石の納豆です。黒千石は、普通通の大豆よりも米麹菌(アントシアニン・ポリフェノール)が高く、発酵させることで健康成分やうまみ成分がさらにアップしました。噛めば噛むほど、豆本来の味が感じられます。また18日(月)は黒千石ごはんです。11日(月)・・・給食で使用している調理用味噌は、北海道産の大豆を原料とした手作り味噌です。また豆腐は北海道産大豆、油揚げは国内産大豆を原料としています。味噌汁のダシは根室産の根昆布と長崎産の煮干

です。

14日(木)・・・鮭のフライや焼き物、蒸しものなど、全ての調理は中心温度を測定し確認してから提供しています。野菜も全て熱処理を行っています。

♪斜めの字の食材は北海道産です。お米の品種が「ななつぼし」で精製牛乳です。牛乳は毎日つきます。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承ください。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	小学校 647kcal
	中学校 810kcal
たんぱく質	小学校 24.0g
	中学校 28.8g



おいしく楽しい給食!

野菜については、地元で生産された旬の野菜を、献立に取り入れて食べ物と農業のつながりを知る「生きた教材」となるように、安心して食べられる美味しい給食づくりを心がけていと思っています。
*新1年生の給食開始日には、学校全員にお祝いデザートがつきます。
7日→妹背牛小・全中学校
11日→柳川小・真竜小・沼田小
12日→日小・北瀬小・多度志小
13日→栗川小
14日→秋父別小
15日→音江小

給食に毎日出る「牛乳」
毎日飲むべし!

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

北海道学校給食センター