



日	献立名	主 な 材 料			味付 - (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
5 (金)	ごはん いもとうろのみそしる にしんかんろに きんぴらごぼう	牛乳 とうろ ベーコン わかめ <b>みそ</b> あぶらあげ にしん	ながねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	<b>ごはん</b> こめあぶら さんおんとう じゃがいも ごま	小610 中718
8 (月)	ピピンパ やさいしゅうまい(2こ) あんこんとうろとみかんゼリーあえ	牛乳 ぶたにく たまご	もやし こまつな ながねぎ しょうが にんにく みかん ぜんまい	<b>ごはん</b> こめあぶら さんおんとう こむぎこ ごま	小724 中878
9 (火)	ごはん ミートボールのスープ カレーポテはるまき ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 かつおぶし とりにく ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ もやし	<b>ごはん</b> こむぎこ こめあぶら さんおんとう	小665 中792
10 (水)	コッパン コンソメスープ フランクフルトのケチャップかけ シーザーサラダ チョコジャム	牛乳 ベーコン たまご ぶたにく とりにく	にんじん はくさい たまねぎ きゅうり あかピーマン キャベツ <b>トマト</b>	コッパン マカロニ マヨネーズドレッシング さんおんとう	小635 中823
11 (木)	ごはん つみれじる さばみそに きりぼしだいこん	牛乳 すりみ こんぶ さば あぶらあげ ひじき みそ	ながねぎ しょうが まいたけ たもぎたけ きりぼしだいこん しめじにんじん しめじ こんにゃく	<b>ごはん</b> さんおんとう こめあぶら	小644 中769
12 (金)	ごはん いろどりちゅうかコンソメスープ ぎょうざ(2こ) ⊕サキサキチーズ きゅうりともやしのナムル	牛乳 たまご とりにく ぶたにく ⊕チーズ	コーン いら きゅうり もやし にんじん ながねぎ	<b>ごはん</b> でんしん こめあぶら こむぎこ	小602 中796
15 (月)	ごはん かみなりじる ヒレカツ パックソース コーンソテー	牛乳 とうろ <b>みそ</b> ぶたにく ベーコン あぶらあげ	しいたけ こんにゃく ごぼう にんじん コーン いんげん	<b>ごはん</b> パンこ こめあぶら ごまあぶら	小633 中767
16 (火)	ポークごろごろカレーライス ほうれんそうオムレツ ふくしんづけ	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ にんにく だいこん トマト しょうが ピーマン ほうれんそう	<b>ごはん</b> じゃがいも こめあぶら	小680 中827
17 (水)	いりこラーメン かぼちゃチーズフライ なまクリームあえ	牛乳 ぶたにく なると なまクリーム チーズ	ながねぎ にんじん はくさい こまつな もやし みかん りんご かぼちゃ もも	ラーメン パンこ こめあぶら	小628 中818
18 (木)	ごはん なめこのみそしる いわしのうめに だいすいそに	牛乳 あつあげ いわし わかめ ひじき <b>だいす</b> あぶらあげ ぶたにく <b>みそ</b>	なめこ ながねぎ にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン しいたけ うめ	<b>ごはん</b> こめあぶら さんおんとう	小646 中774
19 (金)	えびじゅう(たまごどん) えびフライ(小1こ 中2こ) つぼづけ	牛乳 えび たまご	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ みつば しいたけ ながねぎ だいこん	<b>ごはん</b> こむぎこ さんおんとう こめあぶら パンこ	小638 中856
22 (月)	ごはん わかめスープ ちゅうかはるまき マーボーとうろ ⊕とっとチーズ	牛乳 ぶたにく わかめ とうろ ⊕チーズ	ながねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく にんじん	<b>ごはん</b> こめあぶら でんしん こむぎこ さんおんとう ごま	小615 中738
23 (火)	ごはん ぶたじる チーズちくわいそべあげ はくさいのおひたし ぶりかけ	牛乳 とうろ チーズ ぶたにく あぶらあげ <b>みそ</b> ちくわ かつおぶし	ながねぎ こんにゃく もやし にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが	<b>ごはん</b> じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小620 中748
24 (水)	ソフトフランスパン ブラウンシチュー コーンたっぷりフライ ジュレヨーグルト	牛乳 ぶたにく なまクリーム <b>ヨーグルト</b>	にんじん しめじ たまねぎ えだまめ にんにく コーン しょうが <b>トマト</b> アセロラ	ソフトフランスパン じゃがいも こめあぶら さんおんとう バター	小725 中885
25 (木)	ごはん トマトとレタスのスープ ハンバーグのケチャップかけ マカロニサラダ	牛乳 たまご ハム とりにく ぶたにく きゅうにく	<b>ハンサムグリーンレタス</b> トマト きゅうり キャベツ コーン あかピーマン <b>リーフレタス</b>	<b>ごはん</b> マカロニ さんおんとう でんしん マヨネーズ	小725 中916
26 (金)	ホイコーロどん(キャベツどん) パンプキンアンサンブルエッグ くきわかめごぼづけ ⊕チーズ	牛乳 ぶたにく たまご ⊕チーズ くきわかめ	キャベツ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが かぼちゃ だいこん にんじん	<b>ごはん</b> こめあぶら でんしん こめあぶら さんおんとう	小618 中795
29		昭和の日			
30		即位の日			

元気いっぱ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、集団生活の中での教育の一環であり、成長期にある子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒にとりながら、心とからだの健康を図ろうとするものです。環境がかわるこの季節は、緊張が続いて体調を崩しやすくなるので、睡眠をしっかりと、朝食を食べて登校するようにしましょう。

今年度より学校給食摂取基準が一部改訂されました。その中の塩分量は小学校2.5gより2g未満に、中学校3gより2.5g未満となりました。将来を健康的に過ごすためにも今から薄味に慣れておきましょう!

\*\*\*\*\*4月の献立説明\*\*\*\*\*

5日(木)・・・給食で使用している調理用味噌は、北空知産の大豆を原料とした手作り味噌です。



17日(水)・・・給食のラーメンやうどん、焼きそば、スパゲティ、マカロニ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、スパゲティ等を製造している工場では、小麦・そば・卵を原料とした製品を製造しています。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。

25日・・・レタスは地元の工場では水耕栽培され収穫された2種類のレタスです。両方ともシャキシャキ感があり、少し苦味がある「ハンサムグリーンレタス」と玉レタスに似た味わいの「フリルレタス」です。

毎日飲む牛乳

牛乳は成長期に欠かせないカルシウム・たんぱく質・ビタミンなどの栄養素を豊富に含んでいるので毎日つきます。1日に必要なカルシウム量をとるために、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



\*牛乳は毎日付きます。  
\*今月のお米は、深川産の「ななつぼし」を使用しています。  
\*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。  
\*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	小学校	651kcal
	中学校	806kcal
たんぱく質	小学校	25.2g
	中学校	28.5g

「食べるときのやくそく」きちんと守ってね!

