



給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう！！



日	献立名	主 な 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
5 (木)	ごはん かみなりじる さんまのしおやき だいこんのそぼろに	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ だいこん しめじ えだまめ	ごはん さんおんとう こめあぶら でんぶしん ごまあぶら	小612 中736
6 (金)	ごはん はくさいとミートボールのスープ しゅうまい(2こ) きゅうりともやしのナムル	牛乳 とりにく ぶたにく	はくさい こまつな にんじん きゅうり もやし	ごはん はるさめ ごまあぶら	小615 中793
9 (月)	ごはん とうふとなめこのみそしる いわしのうめに きんぴらごぼう	牛乳 とうふ わかめ みそ いわし ベーコン	なめこ ながねぎ ごぼう にんじん こんにゃく うめ	ごはん ごま こめあぶら さんおんとう	小659 中782
10 (火)	ごはん よしのじる わふうトンカツ にくじゃが	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	ごはん でんぶしん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小653 中783
11 (水)	おやこうどん ちくわのいそべあげ もやしのおひたし	牛乳 とりにく ちくわ なると あぶらあげ たまご かつおぶし のり	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな しいたけ もやし	うどん こめあぶら さんおんとう	小832 中964
12 (木)	ハヤシライス コーンたっぷりフライ きゅうりのつけもの	牛乳 ぶたにく なまクリーム	たけのこ しめじ たまねぎ にんにく しょうが トマト コーン きゅうり にんじん	ごはん パター さんおんとう こめあぶら	小710 中861
13 (金)	ごはん はるさめスープ にくだんこのごまみそだれ(小1こ、中2こ) マーボーとうふ	牛乳 ベーコン とうふ ぶたにく とりにく	はくさい しいたけ ながねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん はるさめ さんおんとう こめあぶら でんぶしん	小598 中807
16 (月)	ごはん どさんこじる チキンカツ ごまあえ ⊕こざかな	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ⊕かたくちいわし	たまねぎ にんじん コーン ながねぎ にんにく しょうが もやし はくさい こまつな	ごはん さんおんとう じゃがいも パター ごま ごまあぶら こめあぶら	小638 中830
17 (火)	ごはん せんべいじる さばのみそに ぶたにくとだいこんのてりに	牛乳 とりにく さば みそ ぶたにく	たけのこ にんじん だいこん しいたけ ながねぎ しょうが まいたけ こんにゃく ごぼう	ごはん せんべい さんおんとう こめあぶら	小607 中735
18 (水)	ソフトフランスパン クリームシチュー オムレツ フルーツゼリー	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ たまご	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご もも みかん	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	小629 中774
19 (木)	ごはん チンゲンサイのスープ ぎょうざ(2こ) はるさめのいためもの	牛乳 たまご とりにく ぶたにく	チンゲンサイ きくらげ あかピーマン にんじん ながねぎ こまつな たけのこ しょうが しいたけ	ごはん はるさめ ごまあぶら こむぎこ さんおんとう	小610 中792
20 (金)	ごはん オニオンスープ ハンバーグのケチャップかけ マカロニサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	ごはん マヨネーズ さんおんとう マカロニ	小714 中902
23 (月)	ごはん たまねぎとたまぎたけのみそしる カレーコロッケ だいすいそに	牛乳 わかめ みそ ぶたにく だいす ひじき あぶらあげ	たまぎたけ たまねぎ ごぼう ながねぎ にんじん しいたけ こんにゃく ピーマン	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小628 中754
24 (火)	たまごどん チーズはんぺんフライ くきわかめごぶつけ	牛乳 たまご チーズ はんぺん くきわかめ	ながねぎ たまねぎ キャベツ にんじん みつば しいたけ たけのこ だいこん	ごはん さんおんとう こめあぶら	小699 中843
25 (水)	しょうゆやさいラーメン しろはなまめコロッケ あんりんフルーツ	牛乳 ぶたにく なると しろはなまめ	たけのこ こまつな にんじん もやし たまねぎ ながねぎ りんご もも みかん	ラーメン こめあぶら こむぎこ パンこ	小749 中918
26 (木)	ごはん ぶたじる ⊕チーズ さんまのしょうがに ブロッコリーともやしのおかかあえ	牛乳 とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく さんま かつおぶし ⊕チーズ	ながねぎ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しょうが ブロッコリー もやし	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小602 中763
27 (金)	カレーライス えびっこフライ(2こ) ふくしんづけ	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ えび	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく だいこん なす	ごはん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	小688 中843

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時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。本年度も楽しく、安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

揚げ物や焼き物、蒸しものなど全ての調理は中心温度を測定し確認を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ので安心して食べてください。

*****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。



11日(水)・・・給食のうどんやラーメン、やきそば、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、やきそば、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。

17日(火)・・・青森県の郷土料理であるせんべい汁です。おつゆ専用のせんべいを使用し牛蒡・鶏肉・舞茸等食材の旨味がいっぱい詰まった料理です。



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。



きゅうしょく おいしいね



*牛乳は毎日付きます。
*今月のお米は沼田産の「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。

おいしく楽しい給食♪

野菜は、地元で生産された旬の野菜を使用しています。食べ物と農業のつながりを知り「生きた教材」となるように考えています。また、安心して食べられる美味しい給食づくりを心がけたいと思っています。
*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。

1ヶ月の平均栄養価

エネルギー	小学校 661kcal
	中学校 816kcal
たんぱく質	小学校 24.3g
	中学校 28.7g

