



4月献立表



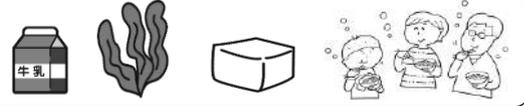
北方町学校給食センター

日曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ 調子を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
8 まい水	コッペパン	じゃがいものチーズ煮	じゃがいも	ウインナー チーズ	にんじん たまご あおまめ コーン	おろしにんにく うすくちしょうゆ 塩 こしょう	613	
		まめまめサラダ	さとう あぶら 砂糖 ごま油	だいず 大豆 ロースハム レッドキドニー あお まめ 青えんどう豆 ひよこ豆	キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 塩	703	
9 もく木	ごはん	はるさめ 春雨スープ	はるさめ ごま あぶら 春雨 ごま ごま油	ベーコン	しいたけ にんじん こまつな たまご	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	613	
		はいこうろう 回鍋肉	あぶら さとう あぶら かたくりこ サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ カラーピーマン にはら	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	718	
✪新入生給食開始✪		やさしい 野菜スープ	じゃがいも		キャベツ しいたけ にんじん たまご	パセリフレーク 厚削り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう		
10 きん金	こめこ 米粉	パン	トマトソースハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ サラダ油 砂糖 片栗粉	ぶたにく とりにく 豚肉 鶏肉	たまご 玉ねぎ コーン ミックスベジタブル	トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	697
	お祝いデザート		クレープ			トマト		801
13 月	18日(土)の振替休業日							
14 か火	チキンカレー	チキンカレーの具を ごはんにかけて食べてください。	こめ じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	とりにく 鶏肉 チーズ	たまご 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろししょうが おろしにんにく とりから チョップ ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ すりおろしりんご カレー粉 塩	666	
		はるやさしい 春野菜のマリネ	あぶら さとう サラダ油 砂糖	ローズハム	キャベツ アスパラガス にんじん	塩 酢 うすくちしょうゆ	781	
15 まい水	減量 コッペパン	ミートソーススパゲティ	スパゲティ サラダ油	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 チーズ だいず ぶた 大豆 豚レバー	たまご 玉ねぎ にんじん カラーピーマン	おろしにんにく こしょう ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	641	
		コールスローサラダ	ドレッシング	ローズハム	コーン キャベツ きゅうり にんじん		743	
16 もく木	ごはん	さかな しる 魚のみそ汁	しるみさかな どうふ 白身魚 みそ 豆腐	たまご こまつな 玉ねぎ 小松菜 にんじん	料理酒 煮干し おろししょうが	667		
		い どうふ 炒り豆腐	こんにやく サラダ油 砂糖	とりにく どうふ たまご 鶏肉 豆腐 卵	しいたけ にんじん たまご 玉ねぎ ねぎ	料理酒 うすくちしょうゆ	784	
17 きん金	コッペパン	ポークビーンズ	じゃがいも さとう あぶら 砂糖 サラダ油	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん トマト	パセリフレーク おろしにんにく トマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース こいくちしょうゆ	646	
		フルーツヨーグルト	カクテルゼリー	ヨーグルト	おうとう 黄桃 パイン みかん		743	
20 げつ月	ごはん	さんさい 山菜うどん	うどん	あぶらあ とりにく 油揚げ 鶏肉	さんさい ほうさい しいたけ 山菜 白菜 にんじん ねぎ	みりん 厚削り節 うすくちしょうゆ	733	
		てつか 鉄火みそ	こめ あぶら さとう 米 サラダ油 砂糖	ぶたにく だいず 豚肉 大豆 みそ	にんじん たけのこ しめじ にはら	料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ	861	
21 か火	ごはん	わかたけじる 若竹汁		あぶらあ どうふ 油揚げ わかめ 豆腐	たけのこ にんじん えのき ねぎ	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ	603	
		とりにく あ 鶏肉のから揚げ(添えキャベツ)	かたくりこ あ あぶら 片栗粉 揚げ油	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	おろししょうが おろしにんにく 塩 こしょう 料理酒 うすくちしょうゆ (うすくちしょうゆ)	706	
22 まい水	黒糖 パン	クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン	とりにく きゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	たまご 玉ねぎ にんじん グリンピース	とりから 塩 こしょう うすくちしょうゆ クリームポタージュ	652	
		ごまネーズサラダ	マヨネーズ ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ	747	
23 もく木	ごはん	とりにく だいず にも 鶏肉と大豆の煮物	じゃがいも こんにやく サラダ油 砂糖	とりにく だいず 鶏肉 大豆	にんじん ごぼう たまご 玉ねぎ 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	607	
		す 酢みそ和え	さとう 砂糖	わかめ みそ ちくわ	きゅうり もやし にんじん	酢 みりん うすくちしょうゆ	710	

日	曜日	主食	『赤』の食品 おもにエネルギーになる	『黄』の食品 おもに鉄をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生	
24	減量 コッペパン	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ サラダ油	ベーコン チーズ	たまご 玉ねぎ にんじん カラーピーマン	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	612	
		ブロッコリーのサラダ	砂糖 サラダ油		ブロッコリー きゅうり コーン にんじん	酢 うすくちしょうゆ こしょう	708	
27	ごはん	わかばわん 沢煮椀			たけのこ ごぼう にんじん えのき 大根 ねぎ	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ	651	
		さかなか 魚の変わり揚げ(添え野菜)	あげ油 砂糖 片栗粉 ごま パン粉	しるみさかな 白身魚	(もやし にんじん)	塩 おろししょうが ウスターソース (うすくちしょうゆ)	763	
28	親子丼 おやこどん	親子丼の具を ごはんにかけて食べてください。	こめさとう かたくりこ 米 砂糖 片栗粉	とりにく 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん しいたけ ねぎ たまご 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚削り節	614	
		ずあ のり酢和え	さとう 砂糖	ちりめん のり かつお節	ほうれん草 もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	719	
29	水	昭和の日						
30	コッペパン	つみれ汁 『ハッピーにんじんの日』		あじつみれ 豆腐	しいたけ にんじん はくさい 白菜 ねぎ	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ おろししょうが	635	
		あまからいた がんもどきの甘辛 炒め	サラダ油 ごま油 さとう 砂糖	かんとどき 豚肉	カラーピーマン にんじん たまご 玉ねぎ さやいんげん	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 豆板糖	744	

- ★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています★
- ★ 主食は『黄』の食品です★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。
 ○カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
 ○鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、



※4月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	644kcal	26.6g	19.8g	343mg	2.6mg	2.2g	6.4g	中学生	749kcal	30.6g	22.2g	367mg	3.1mg	2.6g	7.7g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

この日はハッピー人参が入っています♪ ○4月のしいたけ、玉ねぎ、たけのこ(21日のみ)は北方産を使用する予定です。

入学・進級おめでとうございます

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんとする習慣を身につけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。1年間よろしく願いいたします。

学校給食を通して学ぶこと

<p>1 楽しく会食すること</p> <p>● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める</p>	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <p>● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ</p>
<p>3 食事と安全・衛生</p> <p>● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康</p>	<p>4 食事環境の整備</p> <p>● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮</p>
<p>5 食事と文化</p> <p>● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費</p>	<p>6 勤労と感謝</p> <p>● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち</p>