

## 学校給食について

ご入学・ご進学おめでとうございます。学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、実際の食事という生きた教材であり、健康教育の一環として取り組みを行っています。

### このようなことを目標に実施しています！

- ◎ 栄養バランスに気をつけ、好ききらいなく食べ、健康な体をつくる。
- ◎ 食事についての正しい知識と望ましい食習慣を身につける。
- ◎ 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養う。
- ◎ 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にすることを養う。
- ◎ 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養う。
- ◎ わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。



## 献立内容

週 3 回  
週 1 回

週 1 回

副食は、汁物、煮物、焼物、揚げ物など変化を持たせています。



「牛乳」は残さず飲みましょう！

牛乳は成長期に必要なカルシウムやビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つきます。

「給食だより」は、食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう、献立の参考にご活用ください。

4月 栄養価平均値(基準値)			
小学校	エネルギー653kcal(640)	たんぱく質25.9g(24)	脂質22.5g(22)
中学校	エネルギー794kcal(820)	たんぱく質30.5g(30)	脂質26.0g(27)

## 4月 予定献立表

～今月の浦幌産食材～  
牛乳 豆類 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
10火	きつねうどん ゆでうどん 鶏肉 つと 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ とりがら とうがらし かつおエキス 昆布エキス		ポテのチーズ煮 じゃがいも ベーコン チーズ パセリ バター コンソメ	お祝いデザート いちごゼリー(いちご 水あめ 豆乳)	牛乳	
11水	ごはん 米	大根のみそ汁 大根 カツわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	ほうけの塩焼き ほうけ	きんぴらごぼう 豚肉 ごぼう にんじん つきこんにやく とうがらし	牛乳	
12木	ゆかりごはん 米 ゆかり 米サラダ油	かきたま汁 ほうれん草 えのき 豆腐 卵 にんじん かつお節 かつおエキス	ささみのまるごとみそカツ 鶏ささみ 卵 小麦粉 パン粉 米油	いんげんのごま和え さやいんげん もやし しめじ ごま	牛乳	
13金	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	コンソメスープ たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん じゃがいも コンソメ	たらのハーフ焼き たら 卵 パセリ パジル 粉チーズ パン粉	大豆のサラダ 大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	浦小1年生はデザート付き
16月	チキンカレー 米 小麦 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ウスターソース ケチャップ 小麦粉 バター 香辛料 はちみつ コンソメ		カラフルソテー コーン にんじん いんげん ベーコン バター	チーズ(中) チーズ	牛乳	チーズは中学校のみ
17火	ウインナーとコーンのスパゲティ スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 粉チーズ にんにく コンソメ		野菜コロッケ 野菜コロッケ(じゃがいも たまねぎ グリンピース コーン にんじん) 米油	ヨーグルトあえ パイナップル 黄桃(缶) りんご ナタデココ ヨーグルト	牛乳	
18水	ごはん 米	マーボードーフ 豆腐 豚ひき肉 たまねぎ たけのこ にんじん 生姜 にんにく ごま ごま油 オイスターソース 豆板醤 ラー油	肉しょうまい しょうまい(豚肉 たまねぎ 鶏肉 ごま油 しょうが 小麦粉)	もやしナムル もやし きゅうり にんじん ハム ごま ごま油	牛乳	しょうまい小・中2個 幼・保1個
19木	青菜ごはん 米 青菜ごはんの素 米サラダ油	豚汁 豚肉 こんにやく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 かつお節 とうがらし かつおエキス 昆布エキス	厚焼きたまご 卵	えだまめサラダ にんじん もやし えだまめ ハム ひじき ごま ごま油	牛乳	
20金	横切りパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩	春野菜のクリーム煮 キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ 牛乳 バター 小麦粉 コンソメ 生クリーム	メンチカツ メンチカツ(鶏肉 たまねぎ 牛肉 豚肉 パン粉 小麦粉) 米油	コーンサラダ キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ	牛乳	はさんで食べよう!
23月	ごはん・ふいかけ 米 ふりかけ(わかめ ひじき かつお節 梅 昆布エキス)	すまし汁 豆腐 えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さばのみそ煮 さば 生姜	三色おひたし 小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
24火	やきそば 蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんごを含む)		大学いも さつまいも 米油 水あめ ごま	まめまめサラダ 大豆 えだまめ キャベツ マヨネーズ ごま	牛乳	
25水	ごはん 米	たまねぎのみそ汁 たまねぎ 長ねぎ しめじ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	生姜焼き 豚肉 生姜 水あめ ごま	変わりおひたし ほうれん草 もやし 佃煮(かえり ごま かつお節 昆布 桜えび)	牛乳	
26木	わかめごはん 米 米サラダ油 わかめごはんの素	ねぎたま汁 たまねぎ 長ねぎ にんじん 卵 かつお節 かつおエキス こんぶエキス	鮭の焼きづけ 鮭	白菜のおかか和え 白菜 人参 かつお節	牛乳	
27金	バターパン 小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩	白菜とベーコンのスープ ベーコン たまねぎ 白菜 にんじん セロリ とりがら コンソメ	ダンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ウスターソース	春色サラダ マカロニ(ファルファッレ) にんじん コーン きゅうり マヨネーズ	牛乳	

★材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

### ☆ 給食センターが新しくなりました ☆

4月から新しいセンターで給食を作ります！  
今までよりもさらに安心安全に給食を提供することができます。また、新しく展示ホールが作られたため、給食を作っている様子を見学することができます！  
みなさんにとって、給食がより身近な存在になると嬉しいです。

