

4月 こんだてひょう

しょう ちゅうがっこう (小・中学校) びばいしゅうがっこうしよくセンター 美唄市学校給食センター



日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと					
8 (水)	ハッシュドポーク	ふた肉 牛乳 生クリーム(乳)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 なたね油	0-卵 たまご しょうが オリーブ オイル しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	754	968		
	フルーツゼリーあえ (あまおうゼリーと葡萄のみんゼリー)		洋梨 バイン あまおうゼリー(いちご果汁) みかんゼリー(みかん果汁)			24.2	30.6		
	バターロール			バターロール (小麦・乳・卵・大豆)		662	816		
9 (木)	野菜たっぷりシチュー	ふた肉 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん しめじ たまご茸 コーン 枝豆(大豆) パセリ	さつまいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	コシヒメ しょうが	32.6	38.1		
	照り焼きチキン	とり肉	しょうが	三温糖	醤油 みりん 酒 加粒粒				
	ごまドレッシングサラダ	ポークハム(豚)	キャベツ きゅうり		焙煎ごまドレッシング				
	ごはん			精白米 強化米		706	840		
10 (金)	ビーフすまし汁	とり肉 つと(小麦・魚肉) 油揚げ(大豆)	にんじん ねぎ ごぼう	ビーフン でん粉	醤油 加粒粒 みりん 酒 かつお節 昆布 塩	33.4	38.7		
	ソースとんかつ	ふた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 しょうが 中濃ソース しょうが				
	小松菜のおかかマヨあえ	かに風味淡雪(小麦・大豆・魚肉) かつおぶし	ごまつな にんじん	マヨネーズ(大豆)	醤油				
	マーボー丼 (マーボー豆腐)	豆腐(大豆) ふた肉	しょうが にんにく にんじん ねぎ ししだけ	三温糖 ごま油 なたね油 でん粉	醤油 赤みそ 酒 みりん パアリ コシヒメ トマト	32.5	39.3		
	イカリングフライ(2こ)	イカリングフライ (小麦・卵・いか・大豆・ゼラチン)		なたね油					
	パンサンズウ	チキンハム(豚)	キャベツ きゅうり にんじん	緑豆春雨 三温糖 ごま油	醤油 酢				
14 (火)	ミートスパゲティ	ふた肉 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん セロリ 枝豆(大豆) にんにく ダイストマト	ゆでスパゲティ(小麦・卵) バター(乳) オリーブ油 三温糖	しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	926	1177		
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー	オリーブ油 三温糖	醤油 酢 塩	41.2	53.3		
	お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー (大豆・豆乳・いちご)							
15 (水)	チキンカレーライス	とり肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご セロリ	精白米 強化米 精麦 じゃがいも パター(乳) 小麦粉 なたね油	パアリ 加粉 0-卵 しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	746	956		
	バインと桃のヨーグルト	ヨーグルト (乳・ゼラチン(豚))	バイン 黄桃	さとう		24.0	30.3		
	メロンパン			メロンパン (小麦・乳・卵・大豆)		586	701		
16 (木)	五目スープ	ポークハム(豚) 卵	だけのこ にんじん ねぎ	緑豆春雨	しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	29.0	33.6		
	フライドチキン	とり肉	しょうが にんにく	マヨネーズ(大豆) でん粉 米粉 なたね油	塩 酒 オリーブ しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが				
	マカロニサラダ	ポークハム(豚)	きゅうり コーン	マカロニ(小麦) なたね油 マヨネーズ(大豆)	しょうが				
	ごはん			精白米 強化米		604	735		
17 (金)	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ にんじん ねぎ		かつお節 みそ	32.5	37.8		
	鮭の塩焼き	鮭			塩				
	肉じゃが	ふた肉	たまねぎ にんじん 枝豆(大豆) しょうが	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 なたね油	醤油 みりん 酒 加粒粒				

日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他	
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと					
	ごはん			精白米 強化米		653	787		
20 (月)	つみれ汁	野菜つみれ(豚・大豆・小麦・魚肉) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが			27.0	30.3		
	豚肉のバーベキューさけ	ふた肉		しょうが りんご アップルジュース	でん粉 小麦粉 なたね油 三温糖			醤油 酒 白ワイン 果汁	
	きゅうりの昆布あえ	塩昆布(小麦・大豆・しょうが)	きゅうり					塩	
	けんちんうどん	とり肉 油揚げ(大豆)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	うどん(小麦) 三温糖	醤油 かつお節 昆布 みりん 塩	673	830		
21 (火)	デニッシュパン			デニッシュパン (小麦・乳・卵・大豆)		30.3	37.3		
	厚焼き卵	厚焼き卵 (小麦・卵・大豆・かつお節エキス)							
	野菜のしゃきしゃきあえ		もやし ごまつな にんじん 切り干し大根	三温糖 ごま油	醤油 酢				
22 (水)	わかめごはん	わかめごはんの素		精白米 強化米		653	785		
	みそちゃんこ	とり肉 油揚げ(大豆) 鶏ごぼうボール (豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉)	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが	つきこんにゃく	美唄味噌(小麦・大豆) しょうが みりん	28.2	34.4		
	ちくわの磯辺揚げ(2こ)	ちくわ(魚肉・魚介) 卵 あおき		小麦粉 なたね油					
	もやしとハムのごま醤油あえ	ポークハム(豚)	もやし	ごま油 白ごま	醤油				
	美唄米粉のクロワッサン			美唄米粉のクロワッサン (小麦・乳・大豆)		606	753		
23 (木)	ABCスープ	ベーコン(豚)	キャベツ にんじん えのきたけ コーン しょうが パセリ	アルファベットマカロニ(小麦) ごま油	しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	26.0	29.6		
	マーマレードチキン	とり肉		マーマレードジャム (オレンジ・真いかん・いよかん)	塩 しょうが 醤油 白ワイン				
	美唄産さつまいもサラダ	ポークハム(豚)	きゅうり	さつまいも マヨネーズ(大豆)	しょうが				
24 (金)	ごはん			精白米 強化米		671	797		
	塩ワタンスープ	とり肉	はくさい ねぎ ししだけ しょうが	ワタンスープ(小麦)	しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	33.5	39.8		
	たらフライ	たら 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油	酒 塩 しょうが				
	チンジャオロース	ふた肉	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが	なたね油	しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが				
	ごはん			精白米 強化米		621	729		
27 (月)	沢煮焼	ふた肉	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ	しらたき	醤油 かつお節 昆布 加粒粒 みりん 塩	32.0	36.8		
	ガーリックチキン	とり肉	にんにく	小麦粉 パター(乳) なたね油	酒 塩 しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが				
	ふきのいため煮	ツナ	ふき たけのこ	三温糖 なたね油	酒 加粒粒 醤油 一味唐辛子				
28 (火)	美唄みそラーメン	ふた肉	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが	ラーメン(小麦) パター(乳)	醤油 美唄味噌(小麦・大豆) しょうが しょうが しょうが しょうが	591	703		
	焼きぎょうざ(2こ)	ぎょうざ (豚・鶏・大豆・ごま・小麦)				29.6	36.8		
	パンパンジーサラダ	とりさきみ	もやし きゅうり にんじん		梅干ししょうが				
	ごはん			精白米 強化米		643	761		
30 (木)	チンゲンサイのスープ	ふた肉 豆腐(大豆)	チンゲンサイ だいこん にんじん しょうが	緑豆春雨 でん粉	しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	28.6	33.2		
	鮭のレモン醤油かけ	鮭		でん粉 なたね油 三温糖	酒 醤油 果汁				
	人参の炒め物	とり肉	にんじん たまねぎ	三温糖 なたね油	醤油 しょうが				

おしらせ

☆新1年生の給食開始日は、以下のとおりです。
・東小学校 4月13日(月)、中央小学校 4月14日(火)

☆4月13日(月)～17日(金)は、新1年生に給食が大好きになってもらえるようにと思いをこめたメニューになっています！
一日も早く学校生活になれて、給食が大好きになってくださいね♡

☆4月平均栄養価(平均値/目標値)

【小学生】
*エネルギー677kcal/650kcal *脂質24.4g/21.7g *食塩3.00g/2.0g

【中学生】
*エネルギー827kcal/830kcal *脂質29.1g/27.7g *食塩3.90g/2.5g

○牛乳は毎日つきます。
○スプーンがつく日には、スプーンマークがついています。
○給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。

☆今月の給食目標☆

にがて た もの 苦手な食べ物にチャレンジしよう!

(目標達成のための参考にしてください！)

- ・小さな一口から始める。
- ・好きな味のものと一緒に食べる。
- ・お腹が空いている最初に食べる。

☆今月の美唄産食材☆

- ごはん(ななつぼし)
- さつまいも
- ラーメン(はるよこい)
- にんにく
- 米粉