

# 給食だより

紋別市学校給食センター  
平成29年4月  
No. 01

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

4月になり新年度が始まりました。寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられる季節となりました。食べることは身体と心の栄養になります。給食センターでは皆さんが勉強や運動など楽しく元気いっぱいの学校生活を送れるように、安全でおいしい給食づくりに努めたいと思いますのでよろしくお願いします。

### ＜給食の内容＞

主食:ごはん 週4回、パン または めん 週1回  
 ☆お米は **ななつぼし100%**  
 ☆パンは **北海道産100%の小麦粉** を使用しています。

おかず:揚げ物・煮物・蒸し物・炒め物・和え物・汁もの などの変化をつけています。  
 地元の食材を取り入れ、季節や旬を感じられる給食を目指します。

牛乳:毎日つきます。成長に必要な骨や血液を作るカルシウム・たんぱく質などを  
 含んでいます。

### ～保護者の皆様へ～

本年度の給食費は  
 小学校 1食240円、月4千円  
 中学校 1食270円、  
 給食費の口座振替日は**毎月25日**、  
 第1回目は4月25日(火)です。  
 ※給食費口座振替依頼書(ハガキ)が未提出  
 の場合は至急記入の上、投函願います。

今年度より給食センターによる  
 給食の提供が開始となりました。  
 安心・安全な給食の提供に努めてまいります。

栄養教諭:1名  
 調理・配送業務:共立メンテナンス

ご不明な点等がございましたら、  
 次のところへ連絡をお願いします。

紋別市学校給食センター  
 電話:0158-28-5140

## 献立表

今年度より  
 「はし」は必要ありません。

月		火		水		木		金	
6	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	7	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	8	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	9	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	10	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g
献立は都合により、 変更する場合があります。									
<b>始業式・入学式</b>									
・チキンカレー ・ツナサラダ ・ゼリー 赤:牛乳、とりにく、ツナ 黄:ごはん、じゃがいも、あぶら 緑:たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり									
10	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	11	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	12	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	13	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	14	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g
・ビビンバ ・わかめスープ ・春雨サラダ 赤:牛乳、ぶたにく、あげ、ハム 黄:ごはん、あぶら、はるさめ、ごま 緑:しいたけ、もやし、ほうれんそう わかめ、はるさめ、きゃべつ		・ごはん ・チキン味噌カツ ・白菜のポン酢和え ・みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 赤:牛乳、とりにく、たまご、かつおぶし 黄:ごはん、あぶら 緑:はくさい、にんじん、じゃがいも、たまねぎ		・コッペパン ・スパゲティ ・オムレツ ・フルーツ缶 赤:牛乳、ぎよくにくソーセージ、たまご 黄:スパゲティ、あぶら 緑:みかん、パイ、もも		・ごはん ・さば照り煮 ・三色炒め ・みそ汁(大根・小松菜) 赤:牛乳、さば、いか 黄:ごはん、あぶら 緑:キャベツ、にんじん、だいこん こまつな		・ごはん ・マーボー豆腐 ・シュウマイ ・ワンタンスープ 赤:牛乳、ぶたにく、とうふ、しゅうまい、ちくわ 黄:ごはん、あぶら、わんたん 緑:たけのこ、にんじん、たまねぎ ねぎ、はくさい	
17	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	18	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	19	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	20	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	21	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g
・ごぎつねごはん ・かきたま汁 ・ささみサラダ 赤:牛乳、ぶたにく、あげ、とりにく 黄:ごはん 緑:にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり		・ごはん ・すき焼き煮 ・ぎょうざ ・みそ汁(なめこ・わかめ) 赤:牛乳、ぶたにく、ぎょうざ 黄:ごはん、あぶら 緑:はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しらたき、なめこ、わかめ		・焼おにぎり ・味噌ラーメン ・フルーツヨーグルト 赤:牛乳、ぶたにく、なるど、ヨーグルト 黄:ごはん 緑:もやし、たまねぎ、ねぎ、パイ、もも、みかん		・ごはん ・ますの塩焼き ・たまごとし ・みそ汁(白菜・大根菜) 赤:牛乳、ます 黄:ごはん 緑:こまつな、にんじん、たけのこ はくさい、だいこんのは		・ごはん ・イカフライ ・ビーフソテー ・みそ汁(豆腐・ねぎ) 赤:牛乳、いか、ハム、とうふ 黄:ごはん、ビーフン、 緑:にんじん、しいたけ、ねぎ	
24	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	25	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	26	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	27	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g	28	エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 g
・ハヤシライス ・大根サラダ ・ゼリー 赤:牛乳、ぶたにく、あげ、とりにく 黄:ごはん 緑:にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり		・ごはん ・キムチから揚げ ・海藻サラダ ・みそ汁(もやし・大根菜) 赤:牛乳、ぶたにく、ぎょうざ 黄:ごはん、あぶら 緑:はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しらたき、なめこ、わかめ		・コッペパン・ジャム ・ハンバーグ ・マカロニサラダ ・実だくさんスープ 赤:牛乳、ぶたにく、なるど、ヨーグルト 黄:ごはん 緑:もやし、たまねぎ、ねぎ、パイ、もも、みかん		・ごはん ・白身魚フライ ・野菜炒め ・みそ汁(もずく・ねぎ) 赤:牛乳、ます 黄:ごはん 緑:こまつな、にんじん、たけのこ はくさい、だいこんのは		・ごはん ・照り焼きチキン ・ふきの油炒め ・みそ汁(おあげ・ほうれん草) 赤:牛乳、いか、ハム、とうふ 黄:ごはん、ビーフン、 緑:にんじん、しいたけ、ねぎ	

赤: 血や骨や肉になる。体を作る。  
 黄: 熱や力となり、体を動かすエネルギーのもとになる。  
 緑: 体の調子を整える。