

きゅうしょくだより

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っておりますので、よろしくお祈りいたします。

- **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

ひょう こんだて表

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 | 649 kcal | 721 kcal | 636 kcal | 623 kcal | 706 kcal | 706 kcal | 706 kcal | 706 kcal |
| | たんぱく質 | 26.3 g | 30.1 g | 26 g | 30.4 g | 24.9 g | 24.9 g | 24.9 g | 24.9 g |
| | 塩分 | 2.3 g | 2.0 g | 2.3 g | 2.6 g | 2.8 g | 2.8 g | 2.8 g | 2.8 g |
| 献立は都合により、変更する場合があります。 | | | | | | | | | |
| 給食式・入学式 | | | | | | | | | |
| ・チキンカレー ・ツナサラダ ・ゼリー 赤:牛乳、とりこ、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 | 649 kcal | 721 kcal | 636 kcal | 623 kcal | 632 kcal | 632 kcal | 632 kcal | 632 kcal |
| | たんぱく質 | 26.3 g | 30.1 g | 26 g | 30.4 g | 23.7 g | 23.7 g | 23.7 g | 23.7 g |
| | 塩分 | 2.3 g | 2.0 g | 2.3 g | 2.6 g | 2.8 g | 2.8 g | 2.8 g | 2.8 g |
| ・ピピン丼 ・わかめスープ ・春雨サラダ ・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、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 | | | | | | | | | |
| ・コッペパン ・スパゲティ ・オムレツ ・フルーツ缶 ・ごはん ・さば照り煮 ・三色炒め ・みそ汁(大根・小松菜) 赤:牛乳、ぎよにく/ソーゼ、たまご 黄:スパゲティ、あぶら 緑:みかん、パイン、もも | | | | | | | | | |
| ・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 | 640 kcal | 682 kcal | 624 kcal | 668 kcal | 689 kcal | 689 kcal | 689 kcal | 689 kcal |
| | たんぱく質 | 27.2 g | 26.3 g | 18.9 g | 34.5 g | 23.4 g | 23.4 g | 23.4 g | 23.4 g |
| | 塩分 | 2.7 g | 2.8 g | 1.9 g | 2.0 g | 2.6 g | 2.6 g | 2.6 g | 2.6 g |
| ・ごぎつねごはん ・かきたま汁 ・ささみサラダ ・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、あげ、とりこ 黄:ごはん、あぶら 緑:にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり | | | | | | | | | |
| ・焼おにぎり ・味噌ラーメン ・フルーツヨーグルト ・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、ぶたにく、なるこ、ヨーグルト 黄:ごはん 緑:もやし、たまねぎ、ねぎ、パイン、もも、みかん | | | | | | | | | |
| ・ごはん ・イカフライ ・ピーマンソテー ・みそ汁(豆腐・ねぎ) 赤:牛乳、いか、ハム、とうふ 黄:ごはん、ピーマン 緑:にんじん、しいたけ、ねぎ | | | | | | | | | |
| 24 | エネルギー | 747 kcal | 718 kcal | 614 kcal | 614 kcal | 603 kcal | 603 kcal | 603 kcal | 603 kcal |
| | たんぱく質 | 24.2 g | 25.9 g | 24.1 g | 27.9 g | 24.4 g | 24.4 g | 24.4 g | 24.4 g |
| | 塩分 | 2.7 g | 2.5 g | 3.1 g | 2.5 g | 2.4 g | 2.4 g | 2.4 g | 2.4 g |
| ・ハヤシライス ・大根サラダ ・ゼリー ・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、だいず、ツナ 黄:ごはん、あぶら 緑:たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり | | | | | | | | | |
| ・コッペパン・ジャム ・ハンバーグ ・マカロニサラダ ・みそ汁(もやし・大根菜) 赤:牛乳、ハム、ハンバーグ 黄:パン、マカロニ、じゃがいも 緑:きゃべつ、コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ | | | | | | | | | |
| ・ごはん ・白身魚フライ ・野菜炒め ・みそ汁(もずく・ねぎ) 赤:牛乳、ほき 黄:ごはん、あぶら 緑:もやし、にんじん、もずく、ねぎ | | | | | | | | | |
| ・ごはん ・照り焼きチキン ・ふきの油炒め ・みそ汁(油あげ・ほうれん草) 赤:牛乳、とりこ、ちくわ、あげ 黄:ごはん、あぶら 緑:ふき、にんじん、ほうれん草 | | | | | | | | | |

赤: ちほねにく からだをつく
 血や骨や肉になる。体を作る。

黄: ねつちから からだうご
 熱や力となり、体を動かすエネルギーのもとになる。

みどり
 緑: からだちようとの
 体の調子を整える。