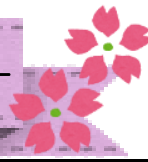




# 給食だより

令和4年4月  
紋別市学校給食センター  
0158-28-5140



給食だよりは  
ホームページ  
からも確認  
できます。



日曜日	献立	おもな食品とはたらき			栄養価		
		【赤の食品】	【黄の食品】	【緑の食品】	エネルギー	たんぱく質	脂質
		血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	Kcal	g	g
7 木	こぎつねごはん	豚肉 油揚げ	米 上白糖 油	にんじん	553	21.3	19.4
	にくしゅうまい 肉焼売	肉焼売					
	チンゲン菜のみそ汁	豆腐 みそ		チンゲン菜 にんじん 長ねぎ			
8 金	ごはん		米		576	24.5	19.5
	さばのみそ煮	さばのみそ煮					
	いそあ 磯和え	のり	上白糖	白菜 小松菜			
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	じゃがいも 油	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく			
11 月	わかめごはん	わかめ	米		559	23.8	17.1
	とり 鶏すき豆腐	鶏肉 豆腐	上白糖 油	玉ねぎ 白菜 しらたき 干しいたけ 長ねぎ			
	さんしよくあ 三色和え		上白糖	もやし にんじん 小松菜			
12 火	チキンカレー	鶏肉	米 じゃがいも 油 カレールウ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく	753	25.1	23.4
	イタリアンサラダ	鶏肉	イタリアンドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
	いわ お祝いデザート		お祝いいちごゼリー				
13 水	ソフトフランス		パン		506	21.3	21.2
	しろみさかな 白身魚フライ	白身魚フライ(乳・卵なし)	油				
	コールスローサラダ		マヨネーズ(卵不使用) 上白糖	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
	マカロニスーフ	鶏肉	マカロニ	にんじん 玉ねぎ 小松菜			
14 木	ジャージャー丼	豚肉 豆みそ	米 油 上白糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが	531	21.2	16.8
	わかめスーフ	わかめ		玉ねぎ にんじん 長ねぎ			
15 金	ごはん		米		527	23.4	15.0
	てりやき 照焼チキン	照焼チキン					
	はくさい 白菜とほうれん草のおひたし		上白糖	白菜 ほうれん草			
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	じゃがいも	玉ねぎ 長ねぎ			
18 月	まんてらどん 金平丼	豚肉 ひじき	米 上白糖 油 ごま	ごぼう にんじん ピーマン 干しいたけ 長ねぎ しらたき	540	21.8	15.1
	たま 玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ わかめ みそ		玉ねぎ にんじん			
19 火	ごはん		米		559	25.3	18.7
	さけ しおや 鮭の塩焼き	鮭					
	だいず 大豆とひじきの煮物	鶏肉 ひじき 大豆	上白糖 油	にんじん こんにゃく 干しいたけ			
	ぶたにく 豚肉とキャベツのみそ汁	豚肉 みそ		キャベツ にんじん 長ねぎ			
20 水	スライスパン		パン		537	21.6	23.9
	メンチカツ	メンチカツ(乳・卵なし)	油				
	コーンサラダ		スイートコーン レタック	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
	カラフルスーフ	鶏肉		にんじん 大根 玉ねぎ コーン ブロッコリー			

21	木	あおな 青菜ごはん		米	青菜	584	23.9	18.6		
		ごぼうと豚肉の炒り煮	豚肉 ひじき	油 上白糖 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく					
		とり 鶏と白菜のみそ汁	鶏肉 みそ		白菜 にんじん 長ねぎ					
		きよみ 清見オレンジ			清見オレンジ					
22	金	ごはん		米		681	26.2	27.4		
		とうふ 豆腐の千げ煮	豚肉 豆腐 みそ	上白糖 ごま油	にら しらたき にんじん 玉ねぎ もやし 白菜キムチ(ごま)					
		はるまき 春巻き	春巻き	油						
		かいそう 海藻サラダ	海藻ミックス ツナ	玉ねぎドレッシング	白菜 きゅうり にんじん					
25	月	たけのこのまぜごはん	鶏肉 油揚げ	米 油 上白糖	たけのこ 干しいたけ 枝豆	558	23.0	24.5		
		たたききゅうり		上白糖 ごま油	きゅうり					
		ぶた 豚じゃがみそ汁	豚肉 みそ	じゃがいも ごま油	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草					
26	火	ごはん		米		513	21.4	13.4		
		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮							
		もやしとコーンのおひたし		上白糖	もやし コーン にんじん					
		とりこんさいじ 鶏根菜汁	鶏肉 みそ	じゃがいも	大根 玉ねぎ ごぼう にんじん 長ねぎ					
27	水	わかめうどん	鶏肉 油揚げ わかめ	うどん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ	552	19.6	26.4		
		やさい 野菜コロッケ		野菜コロッケ(乳・卵なし) 油						
		れんこんサラダ		マヨネーズ(卵不使用) 上白糖	れんこん にんじん きゅうり コーン					
28	木	まめい 豆入りキーマカレー	豚肉 鶏肉 大豆	米 油 カレールウ 上白糖	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト缶	710	25.8	21.3		
		フルーツポンチ		ダイスゼリー(みかん)	パイン缶 みかん缶 黄桃缶					
29	金	しやうわ ひ 昭和の日								

※給食提供日は学校により異なりますので、各学校の通信等でご確認ください。食材の納品の都合により、献立は変更となる場合があります。

## 紋別市の給食について

週4回ごはん、週1回パン・麺で献立を作成しています。行事食や旬のものを使い、季節感が出るように工夫しています。



200mlの牛乳が毎日つきます。よつば牛乳を使用しています。



ごはんは北海道産のお米(ななつぼし)を使用し、給食センターで炊いています。



パンは北海道産の小麦を使用したパンを北見市内のパン屋さんから購入しています。



野菜や肉は紋別市内のお店から購入しています。

## 給食時間の約束



## 元気な1日は朝食から!

