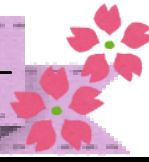




給食だより

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
6	水	コッペパン		パン		624	30.9	23.4
		ポークシチュー	豚肉	じゃがいも 油 ビーフシチューの素	玉ねぎ にんじん 枝豆			
		野菜サラダ	鶏肉	和風ドレッシング	キャベツ にんじん 小松菜 コーン			
7	木	こぎつねごはん	豚肉 油揚げ	米 上白糖 油	にんじん	694	26.0	23.7
		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		738	30.5	24.1
		さばのみそ煮	さばのみそ煮					
		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		687	28.9	19.9
		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			
		三色和え		上白糖	もやし にんじん 小松菜			
12	火	千キンカレー	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	932	30.5	28.0
		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			
		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		586	24.7	24.8
		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	653	25.3	19.4
		わかめスープ	わかめ		玉ねぎ にんじん 長ねぎ			
15	金	ごはん		米		619	25.4	15.8
		照り焼きチキン	照り焼きチキン					
		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	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	661	26.1	17.2
		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		671	28.2	21.3
		鮭の塩焼き	鮭					
		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			
		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		612	24.1	28.3
		メンチカツ	メンチカツ(乳・卵なし)	油				
		コーンサラダ		スイートポテト レタス	キャベツ にんじん きゅうり コーン			
		カラフルスープ	鶏肉		にんじん 大根 玉ねぎ コーン ブロッコリー			

21	木	青菜ごはん		米	青菜	714	28.8	21.7
		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			
		鶏と白菜のみそ汁	鶏肉 みそ		白菜 にんじん 長ねぎ			
		清見オレンジ			清見オレンジ			
22	金	ごはん		米		857	32.3	33.6
		豆腐の千ヶ煮	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)			
		春巻き	春巻き	油				
		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	685	27.8	29.7
		たたききゅうり		上白糖 ごま油	きゅうり			
		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		629	25.7	15.3
		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			
		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	671	22.9	31.7
		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	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	886	31.7	25.5
		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	しょうわ ひ 昭和の白						

※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。



牛乳

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

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

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・肉

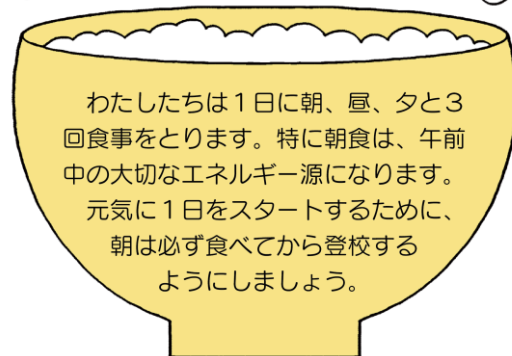


野菜や肉は紋別市内のお店から購入しています。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう 	好ききらいをしないで食べよう 	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう 
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう 	食事中にきたない話はやめよう 	よくかんで楽しく食べよう 

元気な1日は朝食から!



わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。