

# たのしいきゅうしょく



平成31年4月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金																				
8 入学式 ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉の味噌チーズ焼き たまごサラダ	9 チリソーススパゲティ かぼちゃグラタン ポテトサラダ ④お祝いデザート	10 ごはん 中華風豆腐汁 いわしみぞれ煮 ひじき煮	11 ごはん もやしの味噌汁 ハムカツ/ソース たけのこと挽肉の炒め物	12 カレーライス 福神漬け キャベツのサラダ (小)お祝いデザート																				
15 さんかんび 参観日の振替休日	16 コーンわかめラーメン 白菜とほうれん草のナムル ④ゆかりおにぎり	17 たけのごはん きのこのすまし汁 ハンバーグのトマトソース いんげんごま和え	18 ごはん 豆腐の味噌汁 コーンフライコロッケ/ソース ひじきの中華ソテー	19 ミルクパン クリームシチュー わかどりすみびやき もやしとハムのソテー																				
22 ごはん 芋とわかめの味噌汁 焼き餃子(2個)/醤油 回鍋肉	23 カレーうどん 合わせるゼリー(ハスカップ) ④塩むすび(オホーツクの塩)	24 ごはん 白菜と卵の味噌汁 さんま生姜煮 きんぴらごぼう	25 ごはん 春雨スープ 酢豚 元氣ヨーグルト	26 チョコレートパン 野菜のスープ チキンナゲット(小2個・中3個) /ケチャップ クリームチーズ和え																				
			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>栄養価平均値</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td></td> <td>663</td> <td>829</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td></td> <td>26.7</td> <td>32.8</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td></td> <td>22.9</td> <td>27.2</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td></td> <td>1.89</td> <td>2.53</td> </tr> </tbody> </table>			栄養価平均値	小学校	中学校	エネルギー (kcal)		663	829	たんぱく質 (g)		26.7	32.8	脂質 (g)		22.9	27.2	食塩相当量 (g)		1.89	2.53
				栄養価平均値	小学校	中学校																		
エネルギー (kcal)		663	829																					
たんぱく質 (g)		26.7	32.8																					
脂質 (g)		22.9	27.2																					
食塩相当量 (g)		1.89	2.53																					
<p>入学式</p>																								

♪牛乳は毎日つきます。♪12日は城さんのお米を使用します。♪都合により献立内容が変わることがあります。

♪16日・23日は三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。♪給食費の納入期限は、毎月26日です。

## きゅうしょくの やくそく

- ① 箸は同じ方向に入れてきちんと閉めましょう。
- ② フォークやスプーンはそれぞれのスプーン通しに同じ方向に入れて閉めましょう。
- ③ ごみは、お盆にごみが残ったまま重ねないようにしましょう。  
(ごみが残ったままだと食器洗浄機にごみがつまり、機械の故障につながります。)
- ④ 食器かごから食器を出した後に、食器受け用のお盆をかごに敷きましょう。  
(食べ終わった食器の中に汁が残っていることがあり、汚れを広げないように防ぎます。)
- ⑤ 食器や箸類は、取り出したかごへ必ず戻しましょう。

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
8	牛乳、油揚げ、鶏肉、チーズ、卵	米	小松菜、人参、玉ねぎ、パセリ、レモン	味噌、だし、塩、こしょう、酒、みりん、マヨネーズ	小 701 中 799
9	牛乳、えび、いか	スパゲティ、オリーブ油、芋、かぼちゃ、(中)ゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、にんにく、きゅうり、しめじ	チリソース、豆板醤、コンソメ、酒	小 668 中 806
10	牛乳、豆腐、豚肉、いわし、ひじき、さつま揚げ、大豆	米、でんぷん、ごま油、つきこんにやく、砂糖、ごま	白菜、人参、チンゲン菜、長ねぎ、しいたけ、たけのこ、生姜	コンソメ、醤油、がらすープ、みりん、酒	小 667 中 787
11	牛乳、ワカメ、油揚げ、ハム、豚肉、昆布	米、砂糖	もやし、人参、玉ねぎ、生姜、たけのこ、グリーンピース	味噌、だし、ソース、酒、醤油、みりん	小 651 中 877
12	牛乳、豚肉、生クリーム、ハム	米、芋、はちみつ、(小)ゼリー	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブルー、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレーフレーク、ソース、ドレッシング	小 787 中 893
16	牛乳、なると、チャーシュー、ワカメ、ハム	ラーメン、ごま、(中)米	玉ねぎ、長ねぎ、もやし、コーン、白菜、ほうれん草、人参、㊦しそ	がらすープ、ラーメンスープ、ドレッシング	小 591 中 826
17	牛乳、高野豆腐、鶏肉、豚肉、ちくわ	米、砂糖、ごま	たけのこ、えのきだけ、きのこミックス、人参、長ねぎ、いんげん、トマト	醤油、だし、塩、ドレッシング	小 655 中 810
18	牛乳、豆腐、油揚げ、ひじき、豚肉	米、ごま油	人参、長ねぎ、コーン、グリーンピース、キャベツ	味噌、だし、ソース、醤油、コンソメ、オイスターソース	小 661 中 807
19	牛乳、ベーコン、鶏肉、ハム	ミルクパン、芋	人参、玉ねぎ、白菜、もやし、チンゲン菜	クリームポタージュ、コンソメ、塩、ベシャメルソース、こしょう	小 673 中 828
22	牛乳、ワカメ、油揚げ、鶏肉、豚肉	米、芋、砂糖、ごま油	人参、長ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、ピーマン	味噌、だし、餃子のタレ、醤油、酒、甜麺醬、豆板醤	小 659 中 833
23	牛乳、豚肉、なると	米、ゼリー	しいたけ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース、パイン	カレーフレーク、醤油、だし、みりん、そばつゆ、塩	小 608 中 886
24	牛乳、サンマ、さつま揚げ、卵	米、砂糖、ごま油、ごま	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう	味噌、だし、醤油、酒、みりん	小 639 中 799
25	牛乳、高野豆腐、豚肉、ヨーグルト	米、春雨、でんぷん、砂糖、ごま油	チンゲン菜、人参、生姜、玉ねぎ、赤パプリカ、しいたけ、ピーマン	酒、醤油、コンソメ、シャンタン塩、ケチャップ、酢、豆板醤	小 649 中 819
26	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム、クリームチーズ、ヨーグルト	チョコレートパン、オリーブ油、ゼリー、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、パイン	コンソメ、がらすープ、塩、ケチャップ、こしょう	小 673 中 841

からだなか 体の中で      あか しよひん 赤の食品はみんなの体を作ります      きいろ しよひん からだうご 黄色の食品は体を動かす力になります      みどりしよひん からだちよし ととの 緑の食品は体の調子を整えます



～ 4月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
精米（月1回） じゃがいも	精米、パン（小麦粉）、みそ、醤油、 ごぼう、しいたけ、玉ねぎ、人参、もやし 鶏肉、豚肉、卵	しょうが、人参、長ねぎ、ピーマン、 キャベツ、大根、きゅうり、チンゲン菜、 白菜、ほうれん草

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。

