

たのしいきゅうしょく



令和3年4月の献立

美幌町学校給食センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|--|
| | 6 入学式・始業式 ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉とポテトの オーロラソース和え 茎わかめサラダ | 7 ごはん かじかのつみれ汁 厚焼きたまご 豚肉とピーマンのごま味噌炒め ◎お祝いクレープ | 8 ごはん たまご芋の味噌汁 クレードルの かぼちゃコロケ 切干大根とベーコンのソテー | 9 ソフトフランスパン /メープル&マーガリン ブラウンシチュー(ビーフ) 香味噌キャベツサラダ |
| 12 ナポリタンスパゲティ 唐揚げ(1人2個) ◎ミニミルクパン 東陽小お祝いクレープ | 13 カレーライス 枝豆サラダ 福神漬け 美小・旭小お祝いクレープ | 14 たけのご飯 チンゲン菜のスープ 肉豆腐 合わせるゼリー(アセロラ) | 15 ごはん 高野豆腐の味噌汁 メンチカツ/パックソース 白菜の柚子ポン酢和え | 16 バーガーパン ミネストローネ ハンバーグ デミグラスソースかけ ポテトサラダ |
| 19 ごはん 白菜の味噌汁 若鶏と野菜の焼きつくね いかのチャプチェ | 20 コーンわかめラーメン 焼き餃子(1人2個) /パック餃子のタレ オレンジソース和え | 21 ごはん 豆腐ときのこの味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと たけのこのソテー | 22 ごはん もやしの味噌汁 ささみのフライ(小1個・中2個) /パックソース マカロニサラダ | 23 背割りコッペパン ニョッキのポタージュ 粗挽きウインナー /パックケチャップ バンバンジーサラダ |
| 26 ごはん 小松菜の味噌汁 さばの味噌煮 豚肉と野菜の オイスターソース炒め | 27 かき揚げうどん (うどん/かき揚げ) もやしのナムル 元氣ヨーグルト | 28 わかめごはん 大根のふわふわスープ 肉しゅうまい(1人2個) /パック醤油 ひじきと厚揚げの煮物 | 4月29日 昭和の日 | |
| 29 4月29日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。 | | | | |
| 30 たまごサンド (食パン/たまごサラダ) スライスチーズ 洋風スープ チキンナゲット(小2個・中3個) /パックケチャップ | | | | |

コロナウイルスの状況により、学校行事が変更となる場合があるため給食提供日や献立内容が変わることがあります。学校からのお知らせをご確認ください。
 牛乳は毎日つきます。給食費の納入期限は26日です。
 20日と27日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。

| 栄養価平均値 | 小学校 | 中学校 |
|--------------|------|------|
| エネルギー (kcal) | 659 | 814 |
| たんぱく質 (g) | 27.3 | 33.2 |
| 脂質 (g) | 23.4 | 27.7 |
| 食塩相当量 (g) | 1.71 | 2.43 |

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、
 新年度を迎えました。
 新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと想います。

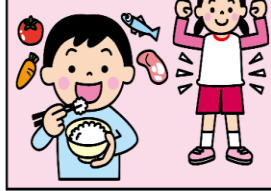
学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。

今年度も引き続き、感染予防対策をとりながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食をたべられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて美味しい給食づくりに努めていきます。
 ~1年間よろしくお願いたします~



| | 赤の食品 | 黄色の食品 | みどりの食品 | そのた(調味料) | エネルギー |
|----|--|--|--|--|----------------|
| 6 | 牛乳、油揚げ、鶏肉、 莖ワカメ | 米、でんぷん、芋、砂糖 | キャベツ、人参、玉ねぎ、生姜、もやし | 味噌、だし、醤油、酒、みりん、 ケチャップ、ドレッシング | 中 852 |
| 7 | 牛乳、かじかのみれ、豆腐、 卵、豚肉 | 米、つきこんにゃく、砂糖、油、 ごま、ごま油、㊦クレープ | ごぼう、人参、大根、生姜、長ねぎ、 ピーマン、玉ねぎ | 味噌、だし、酒、醤油 | 小 650 中 860 |
| 8 | 牛乳、油揚げ、豚肉、 ベーコン | 米、芋、パン粉、小麦、油、 水あめ、砂糖 | 玉ねぎ、人参、長ねぎ、かぼちゃ、 切干大根、小松菜、にんにく | 味噌、だし、醤油、 沖縄の塩、胡椒 | 小 712 中 819 |
| 9 | 牛乳、牛肉、ハム、 生クリーム | ソフトフランスパン、小麦、はちみつ、 メープルシロップ、マーガリン、芋 | 枝豆、玉ねぎ、雪の下、人参、キャベツ、 きゅうり、コーン | エスバニョールソース、デミグラスソース、 コンソメ、ドレッシング | 小 689 中 801 |
| 12 | 牛乳、ウインナー、鶏肉、 卵 | スパゲティ、小麦、砂糖、オリーブ油、 ㊦ミルクパン、東陽小クレープ | 玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、 トマト | ケチャップ、ソース、胡椒、 沖縄の塩 | 小 648 中 785 |
| 13 | 牛乳、豚肉、生クリーム、 ハム | 米、芋、はちみつ、 美小・旭小クレープ | 玉ねぎ、人参、福神漬、もやし、枝豆、 ブルーベリー | カレールウ、ソース、 ドレッシング | 小 713 中 903 |
| 14 | 牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ 鶏肉 | 米、砂糖、ナタデココ、 アセロラジュレ、油 | たけのこ、人参、チンゲン菜、長ねぎ、 玉ねぎ、もやし、パイン | シャンタン、がらスープ、コンソメ、 沖縄の塩、だし、醤油、みりん | 小 658 中 802 |
| 15 | 牛乳、高野豆腐、豚肉、鶏肉、 ハム | 米、パン粉、小麦粉、砂糖、 でんぷん、油 | 小松菜、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、 きゅうり | 味噌、だし、醤油、ソース、 ゆずポン酢 | 小 618 中 812 |
| 16 | 牛乳、ウインナー、鶏肉、 豚肉、バター、生クリーム | バーガーパン、小麦、マカロニ、 パン粉、オリーブ油、砂糖、芋 | 人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、トマト、 マッシュルーム、たもぎ茸、まいたけ、しめじ | ガラスープ、コンソメ、沖縄の塩、胡椒、マヨネーズ ケチャップ、ソース、デミグラスソース | 小 660 中 831 |
| 19 | 牛乳、鶏肉、いか | 米、パン粉、砂糖、水あめ、 ごま、ごま油、春雨 | 白菜、長ねぎ、人参、雪の下、玉ねぎ、れんこん、 生姜、にんにく、ピーマン、もやし | 味噌、だし、醤油、みりん、 コンソメ | 小 645 中 789 |
| 20 | 牛乳、豚肉、鶏肉、チャーシュー、 なると巻、わかめ、生クリーム、ヨーグルト | ラーメン、小麦、 みかんゼリー、オレンジジュース | 玉ねぎ、長ねぎ、もやし、コーン、 キャベツ、にら、パイン | ガラスープ、ラーメンスープ、 餃子のタレ | 小 662 中 817 |
| 21 | 牛乳、豆腐、いわし、豚肉、 かつお節 | 米、水あめ、でんぷん、 砂糖 | 人参、しめじ、長ねぎ、梅肉、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、たけのこ | 味噌、だし、オイスターソース、 醤油、梅酢 | 小 625 中 820 |
| 22 | 牛乳、油揚げ、鶏肉 | 米、マカロニ、パン粉、小麦、 芋、でんぷん、油、砂糖 | もやし、人参、ほうれん草、きゅうり | 味噌、だし、ソース、 マヨネーズ | 小 675 中 787 |
| 23 | 牛乳、ベーコン、バター、鶏肉、 生クリーム、粗挽きウインナー | コッパパン、小麦、ニョッキ | 人参、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、 パセリ、きゅうり | クリームポタージュ、ベシャメルソース、ケチャップ、 コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ドレッシング | 小 641 中 766 |
| 26 | 牛乳、さば、豚肉、わかめ | 米、でんぷん、砂糖 | 小松菜、人参、玉ねぎ、キャベツ | 味噌、だし、醤油、 オイスターソース | 小 683 中 804 |
| 27 | 牛乳、鶏肉、ハム、なると巻、 ヨーグルト | うどん、小麦、油 | 玉ねぎ、人参、長ねぎ、しいたけ、もやし、 ほうれん草、まいたけ、かぼちゃ、しゅんぎく | みりん、醤油、そばつゆ、だし、 コンソメ、沖縄の塩、ドレッシング | 小 632 中 825 |
| 28 | 牛乳、わかめ、卵、豆腐、 鶏肉、豚肉、絹厚揚げ、ひじき | 米、パン粉、ごま、砂糖 | 大根、ほうれん草、人参、玉ねぎ、キャベツ、 枝豆 | ガラスープ、コンソメ、オイスターソース 沖縄の塩、胡椒、醤油、酒、みりん、だし | 小 639 中 805 |
| 30 | 牛乳、ウインナー、鶏肉、 チーズ | 食パン、芋、パン粉、 でんぷん、小麦、砂糖 | 白菜、えのき茸、玉ねぎ、人参、しいたけ、 きゅうり | ガラスープ、コンソメ、沖縄の塩、胡椒、 シャンタン、ケチャップ、胡椒、マヨネーズ | 小 656 中 782 |

からだなか 赤の食品はみんなの体を作ります まいろ 黄色の食品は体を動かす力になります みどり 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 | ※国産 |
|-------------|--|---|
| じゃが芋、麺(小麦粉) | 精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ、 もやし、しいたけ、ごぼう、玉ねぎ、 コーン、枝豆、豚肉、鶏肉 | キャベツ、きゅうり、小松菜、 生姜、大根、チンゲン菜、 長ねぎ、人参、白菜、ピーマン ほうれん草 |



