

たのしいきゅうしょく

4月

図書館
キャラクター
トモビー



令和7年4月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
7 入学式 始業式 ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の甘辛揚げ 苧わかめサラダ	ごはん 塩ラーメン 焼き餃子(2個) 餃子のタレ 元気ヨーグルト	ごはん にらと玉ねぎの味噌汁 さばのみぞれ煮 豚肉とピーマンの 味噌炒め	ごはん もずくのスープ さくら豚とサッシーの コロッケ ほうれん草ともやしの ごま和え	カレーライス 合わせるゼリー (みかん・ブルーベリー・アロエ)
14 和風スパゲティ 唐揚げ おめでとうクレープ (いちご)	15 五目ごはん 大根と油揚げの味噌汁 肉団子(2個) 豚ひき肉と こんにゃくの煮物	16 ごはん 玉ねぎの味噌汁 いわしの甘露煮 きんぴらごぼう	17 菜めし 筍とわかめのお吸い物 キャベツメンチカツの ソースかけ ポテトサラダ	18 ソフトフランスパン /いちご&マーガリン クリームシチュー ミニグリルチキン (小1個・中2個) 白菜とハムのサラダ
21 鶏にら丼 ごぼうのスープ わかめと野菜と ツナのサラダ	22 肉うどん シューマイ(2個) 野菜のごま味噌 マヨサラダ	23 ごはん /おかかふりかけ じゃがいもの味噌汁 豆腐のそぼろあん包み焼き 鶏肉とキャベツの 塩だれ炒め	24 ごはん 小松菜の味噌汁 白身魚フライ /パックソース 春雨サラダ	25 背割りコッペパン 野菜と鶏肉の コンソメスープ あらびきウインナーの ケチャップかけ たまごサラダ
28 ごはん きのこの味噌汁 さばの味噌煮 キャベツと筍のソテー	29 昭和の日 	30 わかめごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 厚焼きたまご ブルコギ	ごはん 小松菜の味噌汁 白身魚フライ /パックソース 春雨サラダ	

給食費の納入月は、5月から翌年2月までになります。納入日は、毎月の『たのしいきゅうしょく』でご確認ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます。北海道の長い冬が終わりを告げ、春らしい日差しが差し込める中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。1年間よろしくお願いいたします。



給食ではいろいろな食材を取り入れています。魚の骨が喉にささったり、白玉やうすら卵、パンなど落ち着いてよく噛まないで喉に詰まらせてしまうなど、思いがけない事故につながる場合がありますので、お子様とご家庭で事前に献立表を確認していただくと安心です。



日	献立名	牛乳	赤の仲間(血や肉になる)	黄の仲間(熱や力の元になる)	緑の仲間(体の調子を整える)	1人分 - 小	1人分 - 中
7月	ごはん	○		米			803 kcal
	キャベツの味噌汁		木綿豆腐,味噌		キャベツ,人参,長ねぎ		
	鶏肉の甘辛揚げ		鶏肉	でん粉,上白糖,白ごま,キャノーラ油	しょうが		
	荳わかめのサラダ		荳わかめ	韓国ナムドレッシング	人参,もやし		
8火	塩ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,長ねぎ,もやし,きくらげ	717 kcal	824 kcal
	焼き餃子		鶏肉,豚肉,大豆粉,オイスターソース	小麦粉,ごま油,でん粉,米粉	玉ねぎ,にら,キャベツ		
	元気ヨーグルト		ヨーグルト				
9水	ごはん	○		米		667 kcal	796 kcal
	にらと玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,にら		
	さばのみぞれ煮		さば	砂糖,でん粉	大根		
	豚肉とピーマンのごま味噌炒め		豚肉,味噌	上白糖,白ごま,ごま油	ピーマン,人参,玉ねぎ,しょうが		
10木	ごはん	○		米		626 kcal	780 kcal
	もずくのスープ		高野豆腐,もずく	白ごま,でん粉	白菜,人参,長ねぎ		
	さくら豚とサッシーのコロッケ		豚肉	パン粉,小麦粉,てんさい糖,キャノーラ油	サッシー,玉ねぎ		
	ほうれん草ともやしのごま和え			白すりごま,上白糖	ほうれん草,人参,もやし		
11金	カレーライス	○	豚肉	米,メークイン,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルー	732 kcal	894 kcal
	合わせるゼリー			みかんゼリー,ブルーベリーゼリー	アロエ		
14月	和風スパゲティ	○	鶏肉,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ	693 kcal	800 kcal
	唐揚げ		鶏肉	でん粉,大豆油	しょうが		
	おめでとうクレープ(いちご)		豆乳,大豆粉	植物油,砂糖,米粉,水あめ	いちご果汁,レモン果汁		
15火	五目ごはん	○	かきエキス,鶏肉,油揚げ,鰹節,煮干し,昆布	米,こんにゃく,砂糖	ごぼう,だけのこ,人参,干しいたけ	636 kcal	823 kcal
	大根と油揚げのみそ汁		油揚げ,味噌		大根,人参		
	肉団子		鶏肉	パン粉,豚脂,砂糖,大豆油	玉ねぎ, ケチャップ		
	豚ひき肉とこんにゃくの煮物		豚肉	つきごん,ごま油,上白糖,サラダ油	えのきだけ,人参,ピーマン		
16水	ごはん	○		米		635 kcal	773 kcal
	玉ねぎの味噌汁		わかめ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	いわしの甘露煮		いわし	水あめ,砂糖,でん粉			
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	上白糖,白ごま,ごま油,サラダ油	人参,ごぼう		
17木	菜めし	○	鰹節	米,砂糖	青菜,京菜,大根葉	704 kcal	838 kcal
	筍とわかめのお吸い物		わかめ,鶏肉		だけのこ,人参,長ねぎ		
	キャベツメンチカツのソースかけ		豚肉,鶏肉	パン粉,小麦粉,でん粉,キャノーラ油	キャベツ,トマトケチャップ		
	ポテトサラダ			じゃが芋・ドレッシング(乳・卵),砂糖	人参,玉ねぎ,きゅうり		
18金	ソフトフランスパン/いちご&マーガリン	○		ソフトフランスパン,いちご&マーガリン	いちご	669 kcal	815 kcal
	クリームシチュー		鶏肉,牛乳	メークイン	人参,玉ねぎ		
	ミニグリルチキン		鶏肉	でん粉,大豆油			
	白菜とハムのサラダ		ハム	イタリアンドレッシング	白菜,きゅうり,人参		
21月	鶏にら丼	○	鶏肉	米,上白糖,ごま油,でん粉,サラダ油	にんにく,しょうが,にら	622 kcal	779 kcal
	ごぼうのスープ		ベーコン		ごぼう,人参,えのきだけ,長ねぎ,しょうが		
	わかめと野菜とツナのサラダ		まぐろフレーク水煮,わかめ	上白糖,ごま油	白菜,人参,長ねぎ		
22火	肉うどん	○	豚肉	うどん	大根,人参,白菜,しいたけ,長ねぎ	626 kcal	753 kcal
	シューマイ		鶏肉	豚脂,パン粉,小麦粉,でん粉	玉ねぎ,キャベツ		
	野菜のごま味噌マヨサラダ		竹輪,味噌	ごま油,白ごま,白すりごま	もやし,きゅうり,人参		
23水	ごはん/おかかふりかけ	○	おかかふりかけ(鰹,のり,ごま)	米		631 kcal	757 kcal
	じゃがいもの味噌汁		油揚げ,味噌	メークイン	人参,長ねぎ		
	豆腐のそぼろあん包み焼き		豆腐,卵白,大豆,鰹のすり身,鶏肉	植物油,水あめ,砂糖	人参,玉ねぎ,枝豆,しいたけ		
	鶏肉とキャベツの塩だれ炒め		鶏肉	ごま油	にんにく,キャベツ,もやし		
24木	ごはん	○		米		645 kcal	782 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	白身魚フライ		ホキ	パン粉,小麦粉,でん粉,キャノーラ油			
	春雨サラダ			ごま,ごま油	もやし,わかめ,人参,きくらげ,しょうが		
25金	背割りコッペパン	○		コッペパン		721 kcal	781 kcal
	野菜と鶏肉のコンソメスープ		鶏肉		キャベツ,人参,玉ねぎ,しいたけ		
	あらびきウィンナーのケチャップかけ		ウィンナー	上白糖	トマトケチャップ		
	たまごサラダ		鶏卵,乳,たんぱく	マヨネーズ	きゅうり		
28月	ごはん	○		米		663 kcal	791 kcal
	きのこの味噌汁		木綿豆腐,味噌		たもぎだけ,舞茸,しめじ,人参,長ねぎ		
	さばの味噌煮		さば,味噌	砂糖,でん粉			
	キャベツと筍のソテー		豚肉,オイスターソース	上白糖,サラダ油,ごま油	キャベツ,人参,玉ねぎ,ピーマン,だけのこ		
30水	わかめごはん	○	わかめ	米		664 kcal	812 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	厚焼きたまご		鶏卵	砂糖,でん粉			
	ブルコギ		豚肉	上白糖,白すりごま,ごま油,白ごま	にら,玉ねぎ,人参,にんにく		

～ 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
麵(小麦) 玉ねぎ	精米,パン(小麦),味噌,醤油 豚肉,鶏肉,鶏卵,豆腐,油揚げ ごぼう,もやし,しいたけ にら,コーン,ほうれん草(一部)	キャベツ,ほうれん草(一部) 長ねぎ,ピーマン,白菜 大根,生姜,にんにく,枝豆 人参,きゅうり,こまつな

※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。御理解のほどよろしくお願い致します。

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。



たのしいきゅうしょうくのデータ版は左のQRコードからご覧いただけます。

栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	651	800
たんぱく質(g)	24.7	29.1
脂質(g)	22.7	25.7
食塩相当量(g)	2.9	3.7