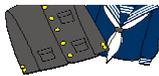


4月 学校給食予定献立表



中学校用

2012 羽幌町市街地区学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料とはたらき			栄養価 中学生 基準850Kcal
		赤の食品(たんぱく質・カルシウム)	黄の食品(炭水化物・脂質)	緑の食品(ビタミン類)	
6金	ごはん 白玉汁 いかの天ぷら ポトル醤油 切り干し大根煮	ぎゅうにゅう とりにく なると いか かまぼこ ひじき	こめ しらたまもち ごま こめあぶら さんおんとう	にんじん たけのこ ながねぎ ごぼう きりほしだいこん	872 kcal
9月	ごはん わかめと豆腐の味噌汁 鶏のごま醤油焼き 白菜のごま和え	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく	こめ ごまあぶら ごま さんおんとう	ながねぎ はくさい ほうれんそう	866 kcal
10火	コッペパン 肉団子と春雨のスープ かにクリームコロッケ ポトル中濃ソース キャベツとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう にくだんご かに ベーコン	パン はるさめ こめあぶら	はくさい えのきだけ にんじん しいたけ キャベツ	891 kcal
11水	ごはん じゃがいもと揚げの味噌汁 ほっけのフライ ポトル醤油 豚しゃぶサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほっけ ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら	ながねぎ たまねぎ きゅうり	889 kcal
12木	とんこつ ラーメン フライドポテト(塩味) キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ラーメン じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん もやし ながねぎ はくさい キウイ しなちく(たけのこ)	848 kcal
13金	ポークカレー 福神漬け お祝いデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも パター こめあぶら ミニパフェ	にんじん たまねぎ ふくしんづけ(なたまめ・なす・だいこん・れんこん)	957 kcal
16月	鮭わかめ ごはん 大根の味噌汁 いかリング(2個) ポトル醤油 キャベツのごま酢和え	ぎゅうにゅう さけ わかめ あぶらあげ いか ちくわ	こめ こめあぶら ごま さんおんとう	だいこん にんじん キャベツ もやし	858 kcal
17火	ソフト フランスパン マカロニシチュー チキンナゲット(2個) バックケチャップ 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	パン マカロニ パター こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	870 kcal
18水	中華丼 しゅうまい(2個) パンサンズウ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ロースハム	こめ こめあぶら さんおんとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい しいたけ きゅうり キャベツ	875 kcal
19木	かき揚げ天ぷら うどん パンパンジーサラダ 焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく いか えび	うどん さんおんとう こめあぶら タルト	にんじん ほうれんそう ごぼう ながねぎ たまねぎ しゅんぎく	861 kcal
20金	ごはん すり身汁(あっちゃん味噌) 五目厚焼き卵 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ すりみだんご たまご	こめ ごま こめあぶら さんおんとう	にんじん ながねぎ だいこん しいたけ ごぼう しらたき	845 kcal
23月	ごはん キャベツの味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ぶたにく	こめ じゃがいも こめあぶら さんおんとう	キャベツ しらたき たまねぎ にんじん	856 kcal
24火	食パン いちごジャム&マーガリン 野菜スープ えびグラタン フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ウィンナー えび チーズ	パン ジャム しらたまもち	たまねぎ にんじん セロリ だいこん りんご なし もも みかん	942 kcal
25水	ごはん にらと卵のスープ チンジャオロースー 中華春雨サラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ロースハム	こめ かたくりこ こめあぶら はるさめ	にら たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン パプリカ きゅうり にんじん	925 kcal
26木	塩ラーメン いももち いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こめ ラード いももち こめあぶらゼリー	しなちく(たけのこ) にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ	876 kcal
27金	ごはん 玉ねぎと豆腐の味噌汁 さばの味噌煮 白菜のおひたし	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば	こめ じゃがいも	たまねぎ ながねぎ はくさい	851 kcal

いちご
ミニパフェです♪

平均
880
kcal

😊 牛乳は毎日つきます

😞 物資の都合等により、予告なしに献立を変更する場合がありますが、ご了承ください

😊 給食に関するご意見・ご要望、ご不明な点などありましたら、給食センター(TEL62-1667)住出 までお問い合わせください。

学校給食の7つの目標

<p>1. 適切な栄養の4大要素(たんぱく質・炭水化物・脂質・ビタミン)をバランスよく提供する。</p>	<p>2. 食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。</p>	<p>3. 食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。</p>	<p>4. 食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。</p>
<p>5. 食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。</p>	<p>6. 食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。</p>	<p>7. 食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。</p>	<p>8. 食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。食生活の改善を促す。</p>

学校給食は、おなかを満たすだけの食事ではありません。バランスの良い食事を提供することで子どもたちの成長に見合った栄養を確保し、心身の成長を図ることはもちろん、正しい食事のあり方やマナー、そして社交性を学んだりする時間でもあります。

今年度もよろしくお願ひいたします!

