

# 給食だより

令和5年4月  
北広島市学校給食センター  
TEL 373-2487



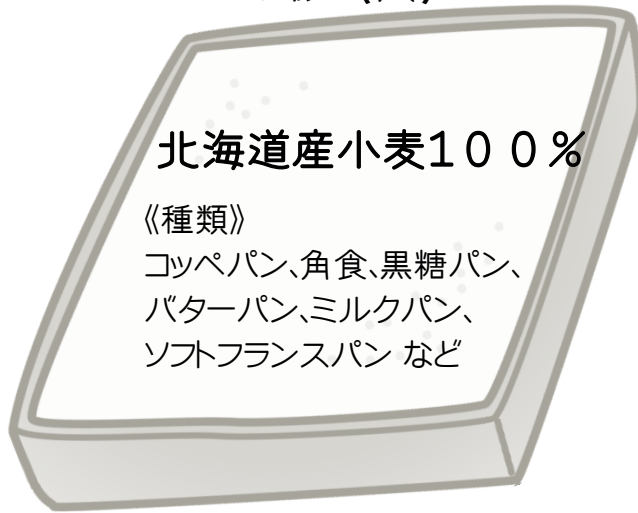
## 北広島市の 給食を知ろう

### 献立について

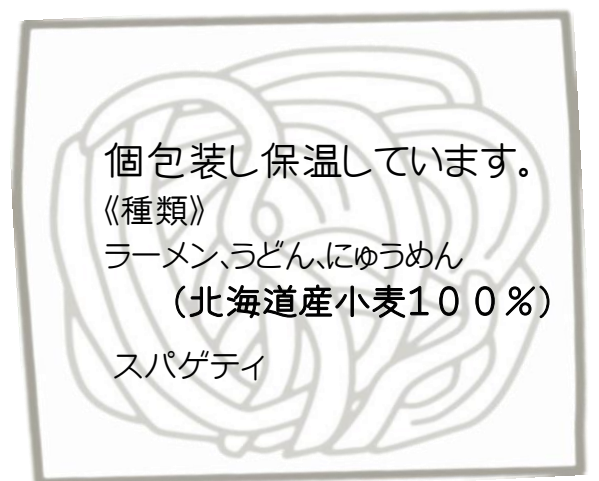
ごはん(月・水・金)



パン(火)



めん(木)



おかず・牛乳

**【おかず】**  
栄養価や季節、食材等を考慮して1ヶ月分の献立を作成しています。(汁物、煮物、揚げ物、炒め物、サラダ、和え物、果物などバラエティーに富んだ献立になるよう心がけています。)

**【牛乳】**  
毎日つきます。成長期の子ども達に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補います。給食のない日は、ご家庭でも飲むことをお勧めします。

### 食材について

品質と内容を十分チェックし、主に地元産・道内産・国内産の食品を使用しています。

- \*生鮮野菜・果物は、国内産を使用しています。産地については、北広島市のホームページで公開しています。
- \*北広島産の食材を使用するように心がけています。(じゃがいも、人参、大根、レタス、ブロッコリー、長ねぎ、南瓜、とうもろこしなど)
- \*肉類は道内産、国内産を使用しています。
- \*だしは、昆布・かつおを使用しています。
- \*揚げ油は菜種油、炒め物などには菜種油・オリーブ油を使用しています。
- \*みそ・醤油は道内産大豆を使用した無添加のものを使用しています。
- \*豆腐・油揚げは、道内産大豆を使用しています。

### 栄養価について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
《単位》	《Kcal》	《g》	《%》	《g》	《mg》	《mg》	《mg》	《μgRAE》	《mg》	《mg》	《mg》	《g》
低学年	530	摂取エネルギー	摂取エネルギー	1.5未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4以上
中学年	650	全体の	全体の	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
高学年	780	13~20%	20~30%	2未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
料理名	料理ごとに主な使用食材をはたらき別に記載		
中学年(3・4年生)のエネルギー量			
kcal			

★献立表の見方★  
 献立名の右側にその料理に使用している主な食材をはたらき別に記載しています。お子さんと給食のことをお話しする際にご活用ください。

**お願い**  
 給食当番は、エプロン・三角巾・マスクをつけなければ、配膳の仕事はできません。持ち帰った際は、きれいに洗濯をして、忘れずに持たせてください。アイロンをかけると殺菌効果が高まります。

★食品名が**太字**になっているものは北広島産です。  
 ★米は全量北広島産を使用しています。

◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

# 新学期

<b>10月</b>	ご飯 田舎汁 やわらかチキンカツ 669 kcal ひじきの炒め煮	ご飯 白玉もち じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 でんさい糖 油 黒糖パン 小麦粉 バター 油 でんさい糖 ごま 油 でんさい糖	豆腐 みそ 油あげ 鶏肉 豚肉 ひじき 大豆 高野豆腐	玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ 人参 ごぼう 生姜 人参
<b>11月</b>	黒糖パン コーンポタージュ ウインナー ケチャップソース キャベツサラダ 673 kcal	小麦粉 パン粉 油 でんさい糖 ごま 油 でんさい糖	牛乳 チーズ 生クリーム ウインナー ハム	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ トマト キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
<b>12月</b>	豆腐の中華煮 春雨サラダ ミニトマト お祝いいちごゼリー 637 kcal	でんさい糖 油 ごま油 でん粉 春雨 油 でんさい糖 砂糖 油 水あめ	豆腐 豚肉 ハム 豆乳	人参 玉ねぎ 小松菜 筍 生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり ミニトマト いちご
<b>13月</b>	スパゲティ ミートソース きゅうりの浅漬け 清見オレンジ 659 kcal	スパゲティ 油 小麦粉 バター でんさい糖	豚肉 チーズ 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり 清見オレンジ
<b>14月</b>	ご飯 野菜のみそ汁 オオマイ竜田あげ 和風そばろ 631 kcal	ご飯 じゃがいも 油 でん粉 ごま 油 でんさい糖 黒砂糖	油あげ みそ オオマイ(白身魚)	キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 生姜 切干大根 人参 干しいたけ

献立名	主な食品			
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
<b>17月</b>	ご飯 ポークカレー 枝豆 687 kcal みかんゼリー	ご飯 油 じゃがいも でん粉 砂糖 米粉 砂糖	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 枝豆 みかん缶 夏みかん果汁 りんご果汁	
<b>18月</b>	ソフトフランスパン 野菜コンソメスープ カリカリメンチカツ 628 kcal 大根サラダ	ソフトフランスパン じゃがいも 油 砂糖 油 ごま でんさい糖	鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ コーン パセリ 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 生姜 にんにく まぐろ水煮 わかめ 大根 きゅうり 人参	
<b>19月</b>	わかめご飯 みそけんちん汁 野菜入りつくね 618 kcal ごぼうサラダ	ご飯 豆腐 豚肉 みそ パン粉 水あめ でん粉 砂糖 油 ごま 卵抜きマヨネーズ でんさい糖	わかめ 大豆 豚肉 みそ 鶏肉 ごぼう 人参 きゅうり コーン	
<b>20月</b>	札幌みそラーメン 青のりポテト 625 kcal パイナップル	ラーメン ごま ごま油 油 砂糖 じゃがいも 油	豚肉 わかめ みそ 青のり	生姜 にんにく 人参 もやし 玉ねぎ 白菜 筍 長ねぎ パイナップル
<b>21月</b>	ご飯 チンゲン菜のスープ デミグラスソース ハンバーグ もやしのあえもの 597 kcal	ご飯 春雨 でんさい糖 小麦粉 米粉 でん粉 油 でんさい糖	ベーコン 豆腐 鶏肉 豚肉	チンゲン菜 人参 コーン 玉ねぎ トマト にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参
<b>24月</b>	ご飯 油あげと小松菜のみそ汁 骨まで食べられます さばの和風カレー煮 じゃがいものそばろ煮 672 kcal	ご飯 油あげ 豆腐 みそ 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 でんさい糖	さば	小松菜 人参 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 こんにゃく 生姜 枝豆
<b>25月</b>	バターパン ミートボール ブラウンシチュー ゴマネーズサラダ 602 kcal ミニトマト	バターパン でん粉 油 じゃがいも 小麦粉 卵抜きマヨネーズ ごま	鶏肉 豚肉 まぐろ水煮	玉ねぎ 生姜 トマト にんにく 人参 さやいんげん しめじ キャベツ きゅうり 人参 コーン ミニトマト
<b>26月</b>	豆腐とわかめのスープ あげコーンしゅうまい チンジャオロースー 605 kcal	春雨 油 パン粉 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉 でん粉 うどん	豆腐 鶏肉 わかめ たらすり身 豆腐 豚肉	チンゲン菜 人参 長ねぎ コーン 玉ねぎ にんにく 筍 玉ねぎ ピーマン
<b>27月</b>	野菜たっぷりうどん ひじき入り春巻き フルーツカクテル 662 kcal	でんさい糖 ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖	豚肉 油あげ 竹輪 豚肉 ひじき 豆乳 寒天	人参 大根 小松菜 長ねぎ 白菜 ごぼう 干しいたけ 筍 人参 りんご果汁 もも果汁 ぶどう果汁 みかん缶 パイナップル 黄桃缶
<b>28月</b>	ご飯 油あげといものみそ汁 味付け肉団子 大根とツナの煮物 620 kcal	ご飯 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 でんさい糖 油	油あげ みそ 鶏肉 豚肉 牛肉 まぐろ水煮	人参 長ねぎ 玉ねぎ トマト りんご果汁 大根 こんにゃく 人参