

給食だより

令和6年4月
北広島市学校給食センター
TEL 373-2487

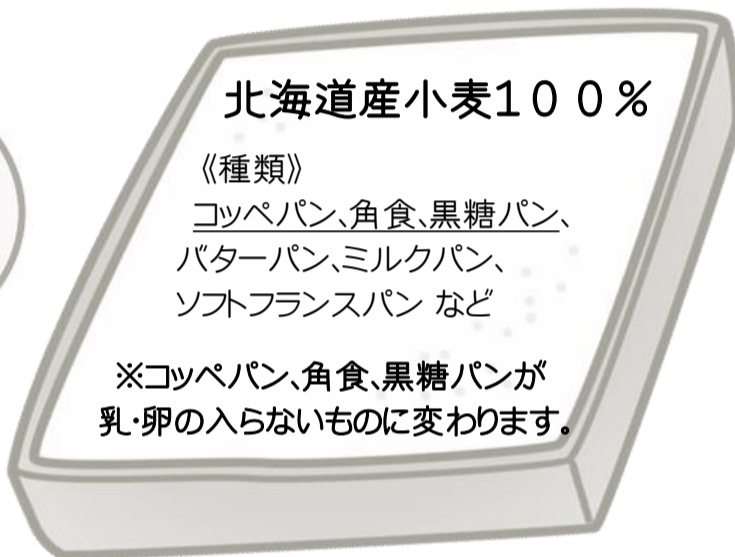
北広島市の 給食を知ろう

献立について

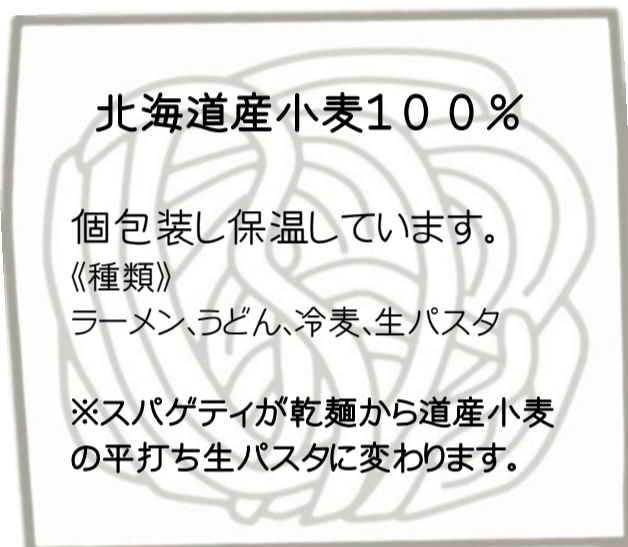
ごはん(月・水・金)



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、200mlの牛乳がつかます。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。

★食物アレルギー対応のため、生卵、半熟卵、生魚、魚卵、長芋、そば、ナッツ類、キウイ、バナナの提供はありません。

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
北海道 味めぐり 昨年度は、日本各地の「ごとうち献立」を行いました。いろいろな食文化に触れるよい機会になったと思います。 今年度は、北海道の郷土料理やソルフードなど各地のごとうち料理を取り入れていきます。いろいろな料理が登場します。お楽しみに！			
9 火	バターパン 白玉スープ じゃがチーズ	バターパン 白玉もち じゃがいも バター	鶏肉 チンゲン菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ パセリ
611 kcal	清見オレンジ		清見オレンジ
10 水	ご飯 野菜のみそ汁 骨まで食べられます いわしの梅煮 きんぴらごぼう 納豆	ご飯 じゃがいも 水あめ 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 ごま 小麦油	油あげ みそ いわし かつお節 ごぼう 人参 ビーマン こんにゃく 納豆
635 kcal			
11 木	味めぐり ガタタンラーメン 芦別市 ごまだれいもち ブロッコリーの和風サラダ お祝いいちごゼリー	ラーメン 油 小麦油 小麦粉 じゃがいも 油 小麦粉 水あめ 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦油	豚肉 きくらげ 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ねぎ 山菜 ハム かつお節 わかめ 豆乳
700 kcal			
12 金	ご飯 白菜と肉団子のスープ 若鶏のごま照り焼き 炒めビビンバ	ご飯 春雨 小麦粉 パン粉 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦油	鶏肉 豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ 鶏肉 牛肉 生姜 にんにく 人参 小松菜 もやし
621 kcal			
15 月	ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 骨まで食べられます さばの生姜煮 豚肉とごぼうの甘辛煮	ご飯 油あげ 豆腐 みそ 砂糖 水あめ 小麦粉 小麦油	小松菜 人参 さば 生姜 ごぼう こんにゃく にんじん 生姜 さやいんげん
697 kcal			
16 火	黒糖パン 野菜コンソメスープ 照り焼きチキン スパゲティサラダ	黒糖パン (乳・卵抜き) じゃがいも きび粉 砂糖 スパゲティ 卵抜きマヨネーズ	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ しめじ 鶏肉 ハム 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン
608 kcal			
17 水	わかめご飯 けんちん汁 ケチャップソース ハンバーグ ごまあえ	ご飯 豆腐 鶏肉 小麦粉 小麦油 ごま 小麦油	わかめ 大豆 鶏肉 玉ねぎ にんにく しょうが トマト 白菜 小松菜 人参 もやし
627 kcal			
18 木	五目うどん ミニハッシュポテト 枝豆	うどん 小麦粉 小麦油 じゃがいも 上新粉 油	豚肉 油あげ つと (かまぼこ) 人参 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 枝豆
691 kcal			
19 金	ご飯 ポークカレー みかんゼリー ミニトマト	ご飯 じゃがいも 油 小麦粉 小麦油 砂糖	豚肉 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 枝豆 みかん缶 りんご果汁 みかん果汁 ミニトマト
679 kcal			

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
22 月	ご飯 油あげと大根の みそ汁 味付け肉団子	ご飯 油あげ 豆腐 わかめ みそ 砂糖 小麦粉 小麦油	大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ りんご果汁 トマト
652 kcal	肉じゃが	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん
23 火	コッペパン コーンポタージュ 鶏のバーベキューソース	コッペパン (乳・卵抜き) 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦油	牛乳 チーズ 生クリーム 鶏肉 まぐろ水煮 海藻
653 kcal	海藻ツナサラダ	油 小麦粉 小麦油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ
24 水	ご飯 麻婆豆腐 焼きぎょうざ きゅうりの華風漬け	ご飯 油 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦油	豆腐 豚肉 みそ 豚肉 鶏肉 てんさい糖 小麦油 小麦粉
699 kcal			
25 木	野菜しょうゆラーメン かまぼこフライ フルーツカクテル	ラーメン 油 パン粉 小麦粉 小麦油 砂糖	豚肉 わかめ かまぼこ 豆乳 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
649 kcal			
26 金	ご飯 すき焼き おなかサラダ ミニトマト	ご飯 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦油 小麦粉 小麦油	豚肉 焼き豆腐 かつお節 ミニトマト
607 kcal			

★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。

30 火	ソフトフランスパン ボークブラウン シチュー ごぼうサラダ パイナップル	ソフトフランスパン (乳・卵抜き) 油 じゃがいも 小麦粉 卵抜きマヨネーズ 小麦粉 小麦油	豚肉 玉ねぎ 生姜 トマト にんにく 人参 さやいんげん しめじ ごぼう きゅうり 人参 コーン パイナップル
618 kcal			

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

★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。