

給食だより

令和2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)

北広島産『ななつぼし』

※カレーライスなどの日には、白飯に大麦を混ぜて、食物繊維をより多くとれるようにしています。

パン(火)

北海道産小麦100%

《種類》
コッペパン、
角食、バターパン
黒糖パン、ミルクパン
ソフトフランスパン など

めん(木)

個包装し保温しています。
《種類》
ラーメン、うどん、にゅうめん
(北海道産小麦100%)
スパゲティ

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料理を心がけています。)

【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。牛肉についてはBSE検査証明付き、鶏肉については道内産を指定しています。

*だしやスープには、昆布・かつお・チキンを使用しています。

*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	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》	《μgRAE》	《mg》	《mg》	《mg》	《g》
低学年	530	摂取エネルギー	摂取エネルギー	2未満	290	2.5	170	0.3	0.4	20	4以上
中学年	650	全体の	全体の	2未満	350	3	200	0.4	0.4	20	5以上
高学年	780	13~20%	20~30%	2.5未満	360	4	240	0.5	0.5	25	5以上

献立名	主な食品			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		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
<p>★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。</p> <p>◎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。</p>							
7 火	黒糖パン	黒糖パン		20 月	ご飯	ご飯	
	ミートボール入り ミネストローネ	小麦粉 きり粉 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 小麦粉 油	鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも パセリ 人参 トマト じゃがいも		けんちん汁	豆腐 鶏肉	大根 人参 こんにゃく 長ねぎ ごぼう
608 kcal	かぼちゃチーズフライ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 小麦粉 油	チーズ 牛乳		粗挽き肉しゅうまい	小麦粉 小麦粉 砂糖 油 小麦粉 小麦粉	豚肉 たらすり身
	ハムマリネ	小麦粉 油	ハム	604 kcal	切干大根のごまサラダ	ハム	切干大根 きゅうり 人参
8 水	ご飯	ご飯		21 火	ミルクパン	ミルクパン	
	白玉汁	白玉もち	鶏肉 高野豆腐		ポークブラウンシチュー	油 じゃがいも	豚肉
666 kcal	さばのみそ煮	じゃがいも 砂糖	さば みそ		コーンソテー	ウインナー	生薬 こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ こんにゃく トマト コーン 人参 さやいんげん
	ごまあえ	ごま てんさい糖	白菜 小松菜 もやし 人参	648 kcal	パイナップル		パイナップル
9 木	にゅうめん	冷や麦	豚肉 油あげ	22 水	ご飯	ご飯	
640 kcal	ささみの磯辺あげ	小麦粉 油	鶏肉 青のり		さつまい	さつまいも	豚肉 油あげ みそ
	きゅうりのごま酢あえ	ごま油 ごま てんさい糖	中華くらげ	662 kcal	鮭フライ	小麦粉 パン粉 油	鮭
	お祝いいちごゼリー	砂糖 油 水あめ	豆乳		きんぴらごぼう	油 てんさい糖 ごま油 ごま	ごぼう 人参 ビーマン こんにゃく
10 金	ご飯	ご飯		23 木	五目うどん	うどん	
	油あげと小松菜のみそ汁	油あげ みそ	小松菜 玉ねぎ 人参		野菜入りつくね	パン粉 水あめ てん粉 油	鶏肉
611 kcal	照り焼きチキン	砂糖	鶏肉	656 kcal	大根ときゅうりの昆布あえ	ごま てんさい糖	昆布
	荳わかめのサラダ	ごま 油 てんさい糖	納豆		三色花ゼリー	砂糖 水あめ	豆乳
	納豆			24 金	ご飯	ご飯	
13 月	わかめご飯	わかめ			豆腐の中華煮	油 てんさい糖 てん粉 ごま油	豆腐 豚肉
	豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	678 kcal	あげ米粉ぎょうざ	米粉 てん粉 もち粉 五米粉 油	鶏肉
657 kcal	ザンギ	米粉 てん粉 油	鶏肉		小松菜の中華あえ	ごま油 てんさい糖	ハム
	マカロニサラダ	マカロニ 卵黄マヨネーズ	ハム	27 月	ご飯	ご飯	
14 火	角食	角食			ローベントン	ごま油 てん粉	豚肉
	コーンポタージュ	小麦粉 パター 油	牛乳 生クリーム チーズ		カレーそば	油 てんさい糖	豚肉 鶏肉 大豆
684 kcal	ケチャップソースハンバーグ	砂糖	鶏肉 豚肉	593 kcal	大根のナムル	ごま てんさい糖	小松菜 大根 人参
	海藻ツナサラダ	ごま 油 てんさい糖	まぐろ水漬 海藻	28 火	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	
15 水	ご飯	ご飯			野菜コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン
	わかめと豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ みそ	人参 長ねぎ	600 kcal	網焼きハンバーグ	パン粉 砂糖 水あめ	鶏肉 卵白
649 kcal	さんまの煮付け	砂糖	さんま		ごぼうサラダ	ごま てんさい糖 卵黄マヨネーズ	ごぼう 人参 きゅうり コーン
	肉じゃが	じゃがいも 油 てんさい糖	豚肉	29 水	昭和の日		
16 木	野菜しょうゆラーメン	ラーメン		30 木	野菜塩ラーメン	ラーメン	
	フレンチポテト	じゃがいも 油	豚肉 わかめ	632 kcal	野菜春巻き	春雨 小麦粉 てん粉 砂糖 油	豚肉 ひじき
639 kcal	みかんゼリー	砂糖	みかん果汁 あがん果汁 りんご果汁 ナタデココ		ブロッコリーとささみのサラダ	鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ コーン きゅうり
17 金	麦ご飯	麦ご飯		★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。			
	カレーライス	じゃがいも 油 小麦粉	豚肉 牛乳 チーズ	料理名			
698 kcal	おかかサラダ	ごま てんさい糖 油	かつお節	中学年(3・4年生)のエネルギー量			
	ミニトマト	ミニトマト		料理ごとに主な使用食材をはたらき別に記載			