



2020年

4月 こんだて表



美深町学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお祈ひします。

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる		
月		火		水		木		金				
毎日、献立表を見てね！ 		7	小 680 kcal 中 816 kcal	8	小 662 kcal 中 808 kcal	9	小 669 kcal 中 793 kcal	10	小 771 kcal 中 642 kcal			
		黄	ごはん・天ぷら粉・さとう・あぶら・こま・じゃがいも	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	ごはん・さとう	黄	ごはん・こむぎこ・パン粉・あぶら・さとう・ごまあぶら			
		赤	牛乳・鮭・ちくわ・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・わかめ・みそ・とりにく・さつまあげ・ひじき・ヨーグルト	赤	牛乳・がんも・ちくわ・うずらたまご・いか・にくだんご・みそ・ホッケ・のり	赤	牛乳・はんぺん・ぶたにく・たまご・さきみのり			
		緑	なすび・ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・突こんにやく	緑	きやべつ・にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・しらたき・さやいんげん	緑	だいこん・にんじん・こんにやく・ほうれん草・はくさい・なめ茸	緑	ながねぎ・しいたけ・きやべつ・きゅうり・にんじん・うめ			
13	小 613 kcal 中 718 kcal	14	小 535 kcal 中 635 kcal	15	小 736 kcal 中 929 kcal	16	小 670 kcal 中 809 kcal	17	小 681 kcal 中 889 kcal			
	黄	ごはん・じゃがいも・ごま・ごまあぶら	黄	ラーメン・ごま・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・じゃがいも・でんぶん・さとう・ごまあぶら	黄	黒糖スライスパン 牛乳 コーンポタージュ オムレツのソースがけ もやしとツナのあえものパン・黒砂糖・バター・さとう・ドレッシング	黄	ごはん 牛乳 みそ汁(大根、生揚げ) 春巻き 肉じゃが ごはん・春巻きの皮・あぶら・じゃがいも・さとう		
	赤	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・鮭・ちくわ	赤	牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤	牛乳・ぎゅうにく・あぶらあげ・みそ	赤	牛乳・たまご・ツナ	赤	牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・ひじき		
	緑	人参・白菜・大根・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり・もやし	緑	塩メンマ・長ねぎ・ほうれん草・もやし・にんじん	緑	玉ねぎ・ピーマン・もやし・にんじん・だいこん・長ねぎ	緑	コーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ほうれん草・もやし・きゅうり	緑	だいこん・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・しらたき		
20	小 679 kcal 中 795 kcal	21	小 599 kcal 中 725 kcal	22	小 738 kcal 中 921 kcal	23	小 644 kcal 中 782 kcal	24	小 695 kcal 中 842 kcal			
	黄	ごはん・ごま・マヨネーズ	黄	ラーメン・あぶら・パン粉	黄	ごはん・じゃがいも・カレールー・あぶら・さとう	黄	ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら	黄	ごはん・もち粉・あぶら・ごま・さとう		
	赤	牛乳・とりにく・さば・みそ・ちくわ	赤	牛乳・ぶたにく・うのはな・ひじき	赤	牛乳・とりにく・脱脂粉乳・モッツアレラチーズ・ヨーグルト	赤	牛乳・わかめ・ハンバーグ・みそ・ハム・たまご	赤	牛乳・とうふ・あぶらあげ・みそ・とりにく・ぶたにく・さつまあげ		
	緑	ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・にんじん	緑	塩メンマ・たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・ほうれん草	緑	にんじん・たまねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・りんご缶	緑	はくさい・なめこ・きゅうり・にんじん・みかん缶	緑	ながねぎ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しらたき		
27	小 667 kcal 中 819 kcal	28	小 600 kcal 中 653 kcal	29	昭和の日	30	小 631 kcal 中 777 kcal	☆ 今月の食材 ☆				
	黄	ごはん・さとう・あぶら	黄	うどん・あぶら	 4平均栄養価 小 中 たん白質 26.2g 30.6g 脂質 20.2g 23.0g 食塩相当量 2.8g 3.4g		黄	スライスパン 牛乳 野菜スープ ごまダレ肉団子(小2,中3高3ヶ) スパゲティサラダ パン・スパゲティ・ごま・さとう・マヨネーズ	・作りみそ ⇒ むつみ食堂 ・モッツアレラチーズ ⇒ 北牛舎 ・お米 ⇒ 風連町有機生産組合 ・豆腐・椎茸 ⇒ 名寄丘の上学園 			
	赤	牛乳・たまご・みそ・いわし・ぶたにく・がんも	赤	牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・ウインナー			赤	牛乳・にくだんご・ハム・たまご				
	緑	たまねぎ・だいこん・にんじん・こんにやく・さやいんげん	緑	にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・きやべつ・もやし			緑	にんじん・ながねぎ・きやべつ・コーン・きゅうり・みかん缶				

食器は大切に

扱ひましょう

学校給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱うと、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。片づける時は、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてカゴに戻すようにお祈ひします。

