2025年 4月 こんだて表

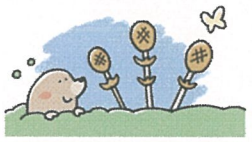
美深町学校給食センター

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

今年度も１年間 よろしくお願いいたします

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、安心安全な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。

今年も１年間、よろしくお願いします。



４月平均栄養価

	小	中
たん白質	26.4g	30.5g
脂　質	18.9g	21.0g
食塩相当量	2.8g	3.2g

★ 今月の食材 ★

・モッツアレラチーズ ⇒北ぎゅう舎
・椎茸、豆腐⇒名寄丘の上学園
・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合
・かぼちゃコロッケ ⇒ 美深振興公社

月	火	水	木	金
7 小 673 kcal 中 752 kcal	**8** 小 673 kcal 中 782 kcal	**9** 小 714 kcal 中 888 kcal	**10** 小 621 kcal 中 722 kcal	**11** 小 612 kcal 中 701 kcal
・ごはん ・牛乳 ・かきたま汁 ・肉団子 ・棒棒鶏サラダ	・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・かぼちゃコロッケ	・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・中華スープ	・ごはん ・牛乳 ・野菜スープ ・ハンバーグのソースがけ ・もやしとハムのサラダ	・ごはん ・牛乳 ・根野菜のごま汁 ・ほっけの塩こうじ焼き ・ほうれん草の納豆和え
黄 ごはん・でんぷん	黄 ラーメン・あぶら・パンこ	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん	黄 ごはん・さとう	黄 ごはん・じゃがいも
赤 牛乳・たまご・とりにく・とうふ・肉団子	赤 牛乳・ぶたにく・みそ	赤 牛乳・ぶたにく	赤 牛乳・ハム・ハンバーグ	赤 牛乳・とりにく・あぶらあげ・ひじき・みそ・なっとう・ほっけ
緑 にんじん・みつば・しめじ・もやし・きゃべつ・きゅうり	緑 メンマ・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ホウレンソウ・しょうが・かぼちゃ	緑 きゃべつ・ピーマン・ながねぎ・ちんげんさい・にんじん・たけのこ・しいたけ	緑 にんじん・ながねぎ・はくさい・コーン・もやし・きゅうり	緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・ほうれんそう・もやし
14 小 668 kcal 中 759 kcal	**15** 小 713 kcal 中 857 kcal	**16** 小 689 kcal 中 807 kcal	**17** 小 639 kcal 中 737 kcal	**18** 小 613 kcal 中 689 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（小松菜・生揚げ） ・うの花もちもちフライ ・大根のそぼろ煮	・きつねうどん ・牛乳 ・ジャーマンポテト ・お祝いいちごクレープ	・酢めし五目煮 ・牛乳 ・いも団子汁	・スライスパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・タンドリーチキン ・野菜のナムル	・ごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・さばのみそ煮 ・ささみと野菜の梅サラダ
黄 ごはん・さとう・あぶら・パンこ・じゃがいも	黄 うどん・じゃがいも・バター・クレープ	黄 ごはん・さとう・しらたき・あぶら・でんぷん	黄 パン・バター・ごま・さとう・ごま油	黄 ごはん・ごまあぶら・さとう
赤 牛乳・ぶたひきにく・なまあげ・みそ・おから・とりにく	赤 牛乳・ぶたにく・ちくわ・あぶらあげ・ベーコン	赤 牛乳・とりにく・ひじき・さつまあげ・あぶらあげ・みそ	赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム	赤 牛乳・はんぺん・とりにく・さば・みそ
緑 だいこん・にんじん・しいたけ・インゲン・こまつな・コーン・たまねぎ・ごぼう	緑 ながねぎ・しいたけ・たまねぎ	緑 にんじん・ごぼう・かんぴょう・しいたけ・さやいんげん・だいこん・ながねぎ	緑 コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし	緑 ながねぎ・しいたけ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・うめぼしお
21 小 617 kcal 中 705 kcal	**22** 小 615 kcal 中 755 kcal	**23** 小 647 kcal 中 792 kcal	**24** 小 603 kcal 中 701 kcal	**25** 小 658 kcal 中 735 kcal
・ごはん ・牛乳 ・春雨スープ ・えびぎょうざ（小2ケ、中3ケ） ・豚キムチ炒め	・塩野菜ラーメン ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの	・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ、油揚げ）	・ごはん ・マスカットジョア ・みそ汁（豆腐、なめこ） ・さば焼き魚 ・五目きんぴら	・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・タラフライ ・白菜の磯浸し
黄 ごはん・はるさめ・ごま・ごまあぶら	黄 ラーメン・あぶら	黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう	黄 ごはん・さとう・しらたき・ごま・あぶら	黄 ごはん・じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら・パンこ
赤 牛乳・ぶたにく・えび・すりみ	赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム	赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	赤 ジョア・とうふ・みそ・さば・ぶたにく・さつまあげ	赤 牛乳・とりにく・とうふ・かつおぶし・たら
緑 にんじん・しいたけ・チンゲンサイ・はくさい・たまねぎ・にら・きゃべつ・もやし	緑 メンマ・ながねぎ・にんじん・はくさい・もやし・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・コーン	緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・メンマ・しょうが・きゃべつ	緑 なめこ・さやいんげん・にんじん・ごぼう	緑 だいこん・にんじん・ながねぎ・しいたけ・ほうれんそう・はくさい・きゃべつ
28 小 725 kcal 中 866 kcal	**29**	**30** 小 817 kcal 中 994 kcal		
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（チンゲン菜、油揚げ） ・豚肉の生姜炒め ・マカロニサラダ	昭和の日	・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ		
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・マカロニ		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう		
赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・ぶたにく・ハム		赤 牛乳・ぶたにく・ヨーグルト		
緑 ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん缶・しょうが		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		

毎月配布いたします献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。初めて食べる食品はアレルギー症状がでる場合がありますので、ご家庭で事前に試していただくと安心です。また毎日の献立や食生活の参考にご活用いただければ幸いです。

ご家庭へのお願い