2026年

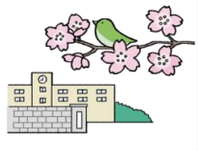
4月 こんだて表

CAMCAM
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

月	火	水	木	金
	7 小 715 kcal 中 880 kcal ・親子丼 ・牛乳 ・五目汁	**8** 小 664 kcal 中 789 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根、油揚げ） ・豚キムチ炒め ・ごぼうサラダ	**9** 小 623 kcal 中 723 kcal ・ごはん ・牛乳 ・春雨スープ ・肉しゅうまい ・もやしのナムル	**10** 小 758 kcal 中 872 kcal ・しょうゆ野菜ラーメン ・牛乳 ・かぼちゃコロッケ ・お祝いクレープ（いちご）
4月平均栄養価 小：たん白質 26.5g／脂質 19.9g／食塩相当量 2.8g 中：たん白質 30.5g／脂質 22.2g／食塩相当量 3.2g	黄 ごはん・さとう・あぶら・じゃがいも 赤 牛乳・とりにく・たまご・なると・なまあげ 緑 にんじん・たまねぎ・みつば・たけのこ・ごぼう・だいこん・ねぎ	黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・マヨネーズ 赤 牛乳・ぶたにく・ちくわ・あぶらあげ・みそ 緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし・だいこん・ごぼう	黄 ごはん・はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま 赤 牛乳・ハム・しゅうまい 緑 にんじん・しいたけ・ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・もやし・きゅうり	黄 ラーメン・あぶら・クレープ・パンこ 赤 牛乳・ぶたにく・なると 緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ
13 小 599 kcal 中 675 kcal ・ごはん ・牛乳 ・いも団子汁 ・さばのみそ煮 ・ほうれん草の納豆和え	**14** 小 643 kcal 中 789 kcal ・スタミナ丼 ・牛乳 ・みそ汁（豆腐、わかめ）	**15** 小 652 kcal 中 749 kcal ・菜めしごはん ・牛乳 ・お吸い物（鶏だんご） ・鮭の照り焼き ・ひじきのごまネーズ和え	**16** 小 647 kcal 中 724 kcal ・スライスパン ・牛乳 ・ABCマカロニスープ ・タンドリーチキン ・ラーメンサラダ	**17** 小 615 kcal 中 721 kcal ・きつねうどん ・牛乳 ・青のりポテト
黄 ごはん・でんぷん・じゃがいも 赤 牛乳・さば・みそ・ひじき・なっとう 緑 ほうれんそう・にんじん・もやし・ねぎ・しいたけ	黄 ごはん・ごま・ごまあぶら・さとう 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・わかめ・みそ 緑 にら・もやし・にんじん・たまねぎ・めんま・しょうが	黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま 赤 牛乳・とりささみ・ひじき・さけ・とりだんご 緑 ねぎ・しいたけ・きゃべつ・にんじん・あおな	黄 パン・ラーメン・ごま・マカロニ 赤 牛乳・とりにく・ヨーグルト・ハム 緑 きゃべつ・しめじ・にんじん	黄 うどん・あぶら・フライドポテト 赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげ・あおのり 緑 ねぎ・しいたけ・ごぼう
20 小 678 kcal 中 753 kcal ・ごはん ・牛乳 ・かきたま汁 ・肉団子 ・棒棒鶏サラダ	**21** 小 667 kcal 中 841 kcal ・ホイコーロー丼 ・牛乳 ・中華スープ	**22** 小 594 kcal 中 675 kcal ・ごはん ・牛乳 ・ほうれんそうのスープ ・まるごとグラタン ・もやしのサラダ	**23** 小 691 kcal 中 784 kcal ・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（小松菜、生揚げ） ・たらフライ ・五目きんぴら	**24** 小 635 kcal 中 723 kcal ・みそ野菜ラーメン ・牛乳 ・野菜とコーンのあえもの ・プリン
黄 ごはん・でんぷん 赤 牛乳・たまご・とうふ・とりささみ・にくだんご 緑 にんじん・みつば・しめじ・もやし・きゃべつ・きゅうり	黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぷん 赤 牛乳・ぶたにく 緑 きゃべつ・ピーマン・ねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	黄 ごはん・さとう・マヨネーズ・ごま・じゃがいも・マカロニ 赤 牛乳・ベーコン・ハム・ひじき・チーズ 緑 ほうれんそう・にんじん・コーン・もやし・きゅうり	黄 ごはん・しらたき・ごま・さとう・あぶら 赤 牛乳・ぶたにく・さつまあげ・なまあげ・みそ 緑 いんげん・こまつな・にんじん・ごぼう	黄 ラーメン・あぶら・プリン 赤 牛乳・ぶたにく・ハム 緑 ﾒﾝﾏ・たまねぎ・にんじん・ﾊｸｻｲ・もやし・ﾎｳﾚﾝｿｳ・しょうが・きゃべつ・きゅうり・コーン
27 小 667 kcal 中 753 kcal ・ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・いわしの梅煮 ・野菜のごまあえ	**28** 小 730 kcal 中 904 kcal ・ポークカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルトあえ	**29** 昭和の日	**30** 小 675 kcal 中 733 kcal ・バーガーパン ・牛乳 ・野菜スープ ・ハンバーグのソースがけ ・コールスローサラダ ハンバーガーがつくれるよ	★ 今月の食材 ★ ・お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合 ・生ラーメン⇒むつみ食堂 ・かぼちゃコロッケ ⇒美深振興公社 ・豆腐⇒名寄丘の上学園
黄 ごはん・じゃがいも・さとう・ごま 赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・いわし 緑 にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ごぼう・もやし・きゃべつ・ﾎｳﾚﾝｿｳ	黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・さとう・カレールウ 赤 牛乳・ぶたにく・ヨーグルト 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		黄 パン・さとう 赤 牛乳・ハム・ハンバーグ 緑 にんじん・きゃべつ・きゅうり・コーン・ねぎ・はくさい	

今年度も１年間
よろしくお願いいたします

ご入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。