







4月分予定献立表



登別市学校給食センター(令和6年)

月		火		水		木		金																					
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																				
<p>がっこうきゅうしょく 学校給食に出てくる食べもの</p> <p>コッペパンは北海道産小麦粉100%のパンです。</p> <p>お米は北海道産の「ななつぼし」を使用しています。</p> <p>給食の牛乳は、のぼりべつ酪農館で製造している「のぼりべつ牛乳」です。牛乳には、成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質などが、バランスよく含まれているため、給食に毎日ついています。</p> <p>おかず、汁物には、いろいろな食品を取り入れるように心がけています。そして、地場産物や旬の食材をたくさん取り入れたいと考えています。また、家庭ではとりにくい栄養素がとれるように工夫しています。(カルシウム、鉄分、食物せんいなど)</p>		<p>【別紙一覧表について】 調味料・加工品の詳細については、別紙となっております。必要に応じて、学校にお問い合わせください。 ▽印の加工品は別紙分析表を参照してください。 ■印は年間使用食品一覧表を参照してください。 ○印は月間調味料一覧表を参照してください。 ※登別市学校給食センターのホームページにも掲載しています。</p> <p><お知らせ> ※牛乳は毎日つきます。 乳アレルギーの場合・・・牛乳の代わりに緑茶がつきます。 ※デザートの一部は、代替品を用意します。 ※材料名横の()内にアレルギー物質を表記していますが、原材料名と同じ名称の場合は省略しています。 ※めん類の同一製造ラインにおいて、卵・そば・大豆・ごまを含んだ食品を扱っています。 ※骨なし魚は使用していません。(魚には骨があります。) ※都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。</p>		<p>登別市学校給食センターのホームページはこちらからご覧ください。↓</p> 		<p>2 煎焼をゼロに</p> 		<p>3 すべての人に健康と福祉を</p> 		5	<p>ごはん</p> <p>小 634Kcal 中 727Kcal</p>																		
									<p>さつま汁</p> <p>さつまいも 鶏肉 冷凍豆腐 ■ 人参 大根 つきこんにやく▽ 長ねぎ かつお削り節 ■ だし昆布 ■ 混合削り節 ■ 味噌 ■</p>																				
									<p>若鶏のごま照り焼き</p> <p>鶏肉 パン粉(小麦・大豆) 粉末状植物性蛋白(大豆) 植物油 旨み 醤油(大豆・小麦) 砂糖 ぶどう糖 発酵調味料 チキンエキス(小麦・大豆・鶏肉) 食塩 粉末ガラスープ(小麦・大豆・鶏肉・鶏肉・ごま) 魚介エキス 酵母エキス 香料(乳・大豆)</p>																				
<p><4月の平均栄養価></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>蛋白質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <th>(単位)</th> <th>(Kcal)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> <th>(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>652</td> <td>28.1</td> <td>19.7</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>751</td> <td>31.8</td> <td>21.4</td> <td>2.6</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	(単位)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	小学校	652	28.1	19.7	2.3	中学校	751	31.8	21.4	2.6	<p>はしマークについて</p> <p>はしマークの日は、よいつづける時、はしを持ってきてください。</p> 		<p>お知らせ</p> <p>昨年度まで毎週木曜日はパンの日でしたが、今年度よりごはんの日もあります。</p>					
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分																									
(単位)	(Kcal)	(g)	(g)	(g)																									
小学校	652	28.1	19.7	2.3																									
中学校	751	31.8	21.4	2.6																									
8	<p>ごはん</p> <p>小 638Kcal 中 724Kcal</p>	9	<p>(袋入り)うどん</p> <p>小 538Kcal 中 667Kcal</p>	10	<p>ごはん</p> <p>小 694Kcal 中 801Kcal</p>	11	<p>ごはん</p> <p>小 614Kcal 中 711Kcal</p>	12	<p>ごはん</p> <p>小 729Kcal 中 862Kcal</p>																				
	<p>豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>冷凍豆腐 ■ カットわかめ ■ 刻み揚げ ■ 長ねぎ かつお削り節 ■ だし昆布 ■ 混合削り節 ■ 味噌 ■ 人参</p>		<p>五目うどん</p> <p>鶏肉 刻み揚げ ■ 人参 長ねぎ 焼き竹輪 ■ 混合削り節 ■ だし昆布 ■ みりん ■ 薄口醤油 ■ 濃口醤油 ■</p>		<p>豚丼</p> <p>豚肉 玉ねぎ 長ねぎ しらたき▽ オニオンライス 生姜 ■ 清酒 ■ みりん ■ かつおエキス ■ 上白糖 ■ 濃口醤油 ■</p>		<p>肉じゃが</p> <p>豚肉 じゃが芋4つ割 ■ 白滝▽ 人参 玉ねぎ オニオンライス さやいんげん ■ かつおエキス ■ 清酒 ■ 上白糖 ■ 濃口醤油 ■</p>		<p>ポークハヤシライス</p> <p>豚肉 玉ねぎ 人参 ソテーオニオン ■ ハヤシフレーク ■ デミグラスソース ■ トマトジュース ■ ぶどう酒赤 ■ チキンコンソメ ■ 生クリーム(乳)▽</p>																				
	<p>たれつき肉団子【2こ】</p> <p>鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉(小麦) 粉末状植物性蛋白(大豆) 粒状植物性蛋白(大豆) 豚脂(豚肉) 食塩 蛋白自己消化物 植物油(ごま) 香辛料 トマトケチャップ 砂糖 醸造酢(りんご) しょうゆ(大豆・小麦) 発酵調味料 なたね油 酵母エキス おろししょうが</p>		<p>野菜かきあげ</p> <p>玉葱 人参 揚げ油(パーム油) 小麦粉 ごぼう 春菊 食塩 粉末状植物性蛋白(大豆・小麦) 揚げ油</p>		<p>いか和風フライ</p> <p>イカ パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 バターミックス(小麦・大豆) 醤油(大豆・小麦) みりん 砂糖 揚げ油</p>		<p>厚焼き玉子</p> <p>鶏卵 かつおだし(小麦) 砂糖 食酢(米) 濃粉(とうもろこし) 食塩 醤油(小麦・大豆) 酵母エキス 植物油(なたね) 加工でんぷん</p>		<p>ごぼうサラダ</p> <p>ごぼう マヨネーズ(卵・大豆) 人参 ごま 砂糖 醤油(小麦・大豆) 植物油(ごま) 食塩</p>																				

4月分予定献立表

登別市学校給食センター(令和6年)

月		火		水		木		金		
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	
15	ごはん 	小 640Kcal 中 732Kcal	16 (袋入り) ラーメン 	小 641Kcal 中 703Kcal	17 ごはん 	小 675Kcal 中 770Kcal	18 ナン	小 666Kcal 中 814Kcal	19 ごはん 	小 656Kcal 中 754Kcal
いも団子汁 	芋団子▽ 鶏肉 冷凍豆腐 ■ ごぼう 人参 大根 長ねぎ 混合削り節 ■ だし昆布 ■ 薄口醤油 ■ 濃口醤油 ■ みりん ■	味噌バターコーンラーメン 	豚挽肉 人参 長ねぎ スイートコーン もやし 生姜 ■ にんにく ■ 清湯スープ ■ バター ■ 味噌ラーメンスープ ■	大根のそぼろ煮 	豚挽肉 大根 生姜 ■ 人参 さやいんげん ■ 絹厚揚げ(大豆)▽ かつおエキス ■ 清酒 ■ 上白糖 ■ 濃口醤油 ■ みりん ■ 澱粉 ■ オニオンスライス	キーマカレー 	牛挽肉 豚挽肉 豆プラミンチ ■ ビーマン 人参 玉ねぎ ■ にんにく ■ ソテーオニオン ■ トマトダイスカット ■ 牛乳 ■ デミグラスソースフレーク ■ ディナーカレー ■ パーモントカレーフレーク ■ 脱脂粉乳 ■ オニオンダイス	豚汁 	豚肉 冷凍豆腐 ■ 玉ねぎ ■ だいす ■ じゃが芋 ■ つきこんやく▽ 長ねぎ 人参 ごぼう かつお削り節 ■ 混合削り節 ■ だし昆布 ■ 味噌 ■ 生姜 ■	
よくかんで食べましょう		タコでたこ焼き 	かつおだし(小麦) 小麦粉 たこ キャベツ 揚げ玉(小麦) 植物油(大豆) 葱 生姜 酢漬 砂糖 食塩 揚げ油	さばの味噌煮 	さば 澱粉 味噌(大豆) 砂糖 発酵調味料	かぼちゃサラダ 	かぼちゃ ドレッシング(食用植物油 鶏卵 醸造酢 食塩 砂糖 香辛料 ミルク風味シロップ レモン果汁パウダー(小麦・卵・乳・大豆)) 砂糖 卵白粉末(卵) 乳たんぱく(乳)	ホッケ和風フライ 	真ホッケ パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 パッターミックス(小麦・大豆) 醤油(大豆・小麦) みりん 砂糖 しょうが にんにく 揚げ油	
あじフライ 	あじ パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 食塩 揚げ油	アセロラゼリー 	果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁					ひじき大豆煮 	還元水飴 人参 大豆 干しひじき 醤油(小麦・大豆) 油揚げ(大豆) 菜種油 本みりん 鰹節だし 昆布エキス 鰹節粉末 椎茸エキス	
小袋ソースがつきます								和食の日		
22	ごはん 	小 653Kcal 中 772Kcal	23 (袋入り) うどん 	小 673Kcal 中 741Kcal	24 ごはん 	小 618Kcal 中 752Kcal	25 スライスパン	小 757Kcal 中 806Kcal	26 ごはん 	小 648Kcal 中 748Kcal
麻婆豆腐 	冷凍豆腐 ■ 豚挽肉 さやいんげん ■ 長ねぎ おろししょうが ■ にんにく ■ 味噌 ■ 濃口醤油 ■ 甜麺醤 ■ 清酒 ■ オイスターソース ■ 上白糖 ■ 澱粉 ■ 豆板醤 ■ 清湯スープ ■ ごま油	肉うどん 	豚肉 ほうれん草 ■ 人参 長ねぎ 焼き竹輪 ■ 混合削り節 ■ だし昆布 ■ みりん ■ 薄口醤油 ■ 濃口醤油 ■	せんべい汁 	せんべい ■ 鶏肉 人参 ごぼう 長ねぎ 白菜 きのことミックス水煮 ■ 混合削り節 ■ だし昆布 ■ 濃口醤油 ■ 清酒 ■	菜の花のクリームシチュー 	ベーコン(大豆・豚肉)▽ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ダイシじゃが芋 スイートコーン 菜の花 スープストック ■ チキンコンソメ ■ 牛乳 脱脂粉乳 ■ ベシャメルソース ■ ハイメイズ・ホワイト ■ こしょう ■	とりすきやき 	鶏肉 焼き竹輪 ■ 焼き豆腐(大豆)▽ つきこんやく▽ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 焼き麩 ■ えのき茸 かつおエキス ■ 清酒 ■ 上白糖 ■ 濃口醤油 ■ オニオンスライス	
ビーフン 	ビーフン キャベツ たまねぎ 植物油(ごま・大豆) にんにく 豚肉 きくらげ ビーマン オイスターソース 食塩 しょうゆ(大豆) チキンエキス(鶏肉) 砂糖 フライドオニオン	きたあかりコロッケ 	じゃがいも パン粉(小麦・乳成分・大豆) 小麦粉 果糖ぶどう糖液糖 玉葱 牛肉 食塩 ぶどう糖 小麦加工品(小麦) 揚げ油	ほたて貝柱フライ 	ほたて貝柱 パン粉(小麦・大豆) 小麦粉 植物性たん白 食塩 大豆粉(大豆) コーンスターチ 揚げ油	ハンバーグ 	豚肉 鶏肉 豚脂(豚肉) 玉ねぎ 米粉 ドロマイト でん粉(タピオカ) 粒状大豆たん白(大豆) 砂糖 食塩	さんまうまか煮 	さんま 醤油(小麦・大豆) 砂糖 みりん 生姜	
		お祝いクレープ 	豆乳(大豆)加工油脂 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 麦芽糖 砂糖 いちごピューレ(いちご・砂糖・水あめ・ぶどう糖果糖液糖) 植物油(大豆) 米粉 水あめ いちご果汁(濃縮還元) 大豆粉(大豆) 小麦不使用しょうゆ(大豆) 乳化剤(大豆)	小袋ソースがつきます	ほたては北海道ぎょれんから無償提供してもらいました。	いちごジャム 	食物繊維 いちご 砂糖			
29	昭和の日	30 (袋入り) ラーメン 	小 607Kcal 中 690Kcal	学校給食の栄養について	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」に基づいて作成されています。各栄養素ごとに1日に必要とされる栄養量の1/3程度を基本としています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される塩分については、1日の目標量の1/3未満になるように基準値が定められています。					
		豚骨ラーメン 	焼き豚(豚肉・小麦・大豆)▽ うずら卵 ■ もやし 人参 長ねぎ ■ にんにく ■ 生姜 ■ 豚骨ラーメンスープ ■ 清湯スープ ■	学校給食の栄養について	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」に基づいて作成されています。各栄養素ごとに1日に必要とされる栄養量の1/3程度を基本としています。また、なかなかとりにくいカルシウムは50%、とりすぎが心配される塩分については、1日の目標量の1/3未満になるように基準値が定められています。					
		一口焼きいも【2個】 	ぎつまいも 砂糖 醤油(小麦・大豆) 揚げ油	牛乳には、カルシウムが豊富に含まれています。(200mlあたり、およそ230mg) 給食の牛乳を他の飲み物に代えた場合、子どもの成長に欠かせないカルシウムが不足してしまいます。ご家庭の食事で補うようお願いします。	カルシウムの多い食べ物()内はカルシウム量です。 ●ししゃも 3尾(200mg) ●煮干し 10g(200mg) ●しらす干し 30g(200mg) ●豆腐 100g(120mg) ●納豆 1パック(45mg) ●桜エビ 大さじ3(200mg) ●ひじき(乾燥) 大さじ1(140mg) ●小松菜(ゆで) 80g(200mg)	      				