



ご入学、ご進級おめでとうございます！

希望に満ちた春、新学期がスタートしました。給食センターでは、今年度も毎日の給食を通じて、みなさん方の笑顔や健康を守るお手伝いをしていきたいと考えています。

保護者の方には毎日の献立表に目を通していただき、お子さんとの共通の理解の中で、食に関する興味・関心を高めていただければ幸いです。

☆☆給食の内容について☆☆

<p>ごはん (月・火・水・金)</p> <p>米は留萌管内産“ななつぼし”を使用しています。強い火力のガス釜で炊くごはんは一味ちがいます。カレーの日には麦入りのごはんが登場します。</p> <p>まずは、ごはんをしっかりと食べよう！</p> <p>《ごはんの量》予定</p> <p>小1・2年→110g 小3・4年→150g 小5・6年→190g</p>	<p>パン (火)</p> <p>月に1回くらい</p> <p>パンの原料の小麦粉は道内産100%です。</p> <p>留萌市の三嶋屋食品さん、種類によって羽幌町の立原ベーカリーさんから納品されます。</p>	<p>めん (木)</p> <p>ラーメン、うどん、スパゲティ、焼きそばなどが登場します。ラーメンは豚がらと鶏がらで、うどんのつゆはかつお節と昆布でだしをとっています。夏になると冷たいめんも登場します。</p> <p>《めんの量》</p> <p>小1・2年→110g 小3・4年→140g 小5・6年→170g</p>
<p>牛乳</p> <p>毎日つきます。</p> <p>豊富牛乳です。</p>	<p>おかず</p> <p>汁物・焼き物・揚げ物・蒸し物・煮物・和え物などバランスを考え、おいしく食べていただける料理を心がけています。また、食材は安全なものを使用し、道内産・国内産のものを優先に使用しています。また、その季節にとれた新鮮でおいしい食材を使うよう努めています。</p> <p>もう少し暖かくなりましたら、遠別町の自然の恵みを受け、た農産物がどんどん登場しますので、お楽しみに。</p>	

～保護者の方へ～大切なお知らせです

学校給食ではお子さんの健康を第一に考え、給食の持ち帰りを禁止しております。また、遠別町では給食時に箸を持参していただいています。割り箸でない箸を準備し、持ち帰りましたら洗浄し清潔に保つよう、保護者の方々にはご理解いただきたく、お願いいたします。

アレルギーに関する変更があった場合は、学校か給食センターに必ず連絡をお願いいたします。

よていにこんだてひょう

月	火	水	木	金
<p>家族で徹底！ 食事前の手洗い</p> <p>手に細菌やウイルスがついていると、手を介して食品や調理道具、食卓などに細菌やウイルスがつき、ほかの人へ広がってしまいます。感染を予防するためにも、家族みんなで食事前の手洗いを徹底しましょう。</p>				
<p>石けんを使って 手を洗おう！</p>				
<p>ごはん だあ〜♡</p> <p>手洗いました？</p> <p>いや、そんな顔されても……</p>				
<p>《今月の遠別産》</p> <p>じゃがいも たこ、ほたて</p>	<p>7日 牛乳</p> <p>ごはん 肉団子スープ おかかさま ポテトサラダ</p>	<p>8日 牛乳</p> <p>たごはん じゃがいもと わかめのみそ汁 たらのフライ ポトルソース もやしのからし和え</p>	<p>9日 牛乳</p> <p>しょうゆラーメン 鰯のりポテト 三色花ゼリー</p>	<p>10日 牛乳</p> <p>ターメリックライス キーマカレー 福神漬け フルーツ ソフトゼリー</p>
<p>13日 おめでとう 献立</p> <p>牛乳 ちらしずし(卵・のり) えのき茸と花ふのすまし汁 鮭の西京焼き もやしのおかか和え お祝いクレープ</p>	<p>14日 牛乳</p> <p>食パン(いちごジャム) クリームシチュー ミックスフライ (えびカツ・ヒレカツ) ポトルソース ブロッコリーソテー</p>	<p>15日 牛乳</p> <p>ごはん 油揚げともやしのみそ汁 おろしハンバーグ ひじきの炒め煮</p>	<p>16日 牛乳</p> <p>けんちんうどん 枝豆 きなこ団子 ③こ、④こ ⑥こ</p>	<p>17日 牛乳</p> <p>鶏そぼろの三色丼 (鶏そぼろ・小松菜の和え物・卵そぼろ) たぬき汁 元気ヨーグルト</p>
<p>20日</p> <p>牛乳 ごはん チンゲン菜と 油揚げのみそ汁 ささみの甘酢がけ 五目きんぴら</p>	<p>21日</p> <p>牛乳 チャーハン わかめスープ とうふナゲット 2こ 中かサラダ</p>	<p>22日</p> <p>牛乳 ごはん たまごと 玉ねぎのみそ汁 とりの照り焼き 野菜の五目煮</p>	<p>23日</p> <p>牛乳 みそラーメン ぎょうざ2こ 清見オレンジ 2切れ</p>	<p>24日</p> <p>牛乳 麦ごはん 遠別産海の幸カレー 福神漬け フルーツの ヨーグルト和え</p>
<p>27日</p> <p>牛乳 青菜ごはん 油揚げと大根のみそ汁 たまご焼き2切れ じゃがいもの カレーそぼろ煮</p>	<p>28日</p> <p>牛乳 わかめと とうふのみそ汁 とりのから揚げ ラーメンサラダ</p>	<p>ちやわんを 正しくもとう</p>	<p>30日</p> <p>牛乳 ミートソース スパゲティ イタリアンサラダ ココアワッフル</p>	<p>4月の平均栄養量</p> <p>エネルギー707kcal たんぱく質 28.7g 脂肪エネルギー比 26% 塩分 2.6g</p>

※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(7-3715)までご連絡ください。

月		火		水		木		金	
献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料

4月のこんだてひょう

ココをチェック!
洗い残しが多いところ



調理員さんの手洗いを紹介します

てく ゆび ゆび あいだ
手を組んで指と指の間を
ゴシゴシ



7		牛乳	牛乳	795kcal	8		牛乳	牛乳	670kcal	9		牛乳	牛乳	733kcal	10		牛乳	牛乳	809kcal										
ごはん		精白米			たごごはん		精白米・遠別産もち米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・遠別産たこの頭・油揚げ・人参・砂糖・米サラダ油			しょうゆラーメン		ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・長葱・なると・豚がら・鶏がら・しょうゆ・ラード・野菜エキス・香辛料・ポークエキス・中華だし・生姜・にんにく・食塩			ターメリックライス		精白米・香辛料												
肉団子スープ		豚ひき肉・鶏卵・生姜・でん粉・醤油・食塩・胡椒・チンゲン菜・人参・長葱・鶏がらだし・コンソメ			みそ汁		じゃがいも・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし			青のりポテト		じゃがいも・米サラダ油・青のり・食塩			キーマカレー		豚肉・玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・砂糖・ケチャップ・中濃ソース・生姜・にんにく												
おかかさんま		さんま・みそ・三温糖・本みりん・生姜・かつお節・ごま・植物油			鱈のフライ		すけそうだら・食塩・こしょう・パン粉・バターミックス・米サラダ油・中濃ソース			三色花ゼリー		三色花ゼリー			福神漬け		大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢												
ポテトサラダ		じゃがいも・きゅうり・キャベツ・人参・ロースハム・マヨネーズ・フレンチドレッシング・食塩・こしょう			もやしの辛し和え		もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子			フルーツソフトゼリー		みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・寒天・砂糖・果汁・牛乳																	
13		牛乳	牛乳	656kcal	14		牛乳	牛乳	774kcal	15		牛乳	牛乳	648kcal	16		牛乳	牛乳	608kcal	17		牛乳	牛乳	744kcal					
ちらしずし		精白米・穀物酢・砂糖・食塩・人参・椎茸・かんぴょう・枝豆・油揚げ・本みりん・こいくちしょうゆ・鶏卵・植物油・のり			食パン		食パン・いちごジャム			ごはん		精白米			けんちんうどん		うどん・鶏肉・大根・玉葱・人参・さつま揚げ・長葱・ぶなしめじ・油揚げ・豆腐・こいくちしょうゆ・清酒・本みりん・昆布・削り節			鶏そぼろの三色丼		精白米・鶏ひき肉・しょうが・玉葱・こいくちしょうゆ・砂糖・鶏卵・米サラダ油・もやし・小松菜							
すまし汁		花麩・えのき茸・長葱・食塩・削り節・昆布			クリームシチュー		鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・グリーンピース・牛乳・脱脂粉乳・食塩・胡椒・米サラダ油・小麦粉・でん粉・ポークブイヨン・野菜パウダー			おろしハンバーグ		豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・牛乳・パン粉・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・本みりん・清酒・でん粉・大根			枝豆		枝豆・食塩			ためき汁		黒こんにゃく・油揚げ・人参・大根・ごぼう・長葱・無添加味噌・いりこだし・ごま油							
鮭の西京焼き		鮭・清酒・みりん・砂糖・みそ			ミックスフライ		えび・すりみ・豚ヒレ肉・食塩・こしょう・バターミックス・パン粉・米サラダ油・中濃ソース			ひじきの炒め煮		ひじき・人参・さつま揚げ・白滝・グリーンピース・砂糖・本みりん・こいくちしょうゆ・食塩・米サラダ油			きなこ団子		小もち・きなこ・砂糖・食塩			元気ヨーグルト		元気ヨーグルト							
もやしのおかか和え		もやし・人参・こいくちしょうゆ・花かつお			ブロッコリソース		ブロッコリ・ロースハム・米サラダ油・塩・こしょう																						
お祝いクレープ		お祝いクレープ																											
20		牛乳	牛乳	659kcal	21		牛乳	牛乳	681kcal	22		牛乳	牛乳	664kcal	23		牛乳	牛乳	754kcal	24		牛乳	牛乳	803kcal					
ごはん		精白米			チャーハン		精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・焼き豚・人参・椎茸・長葱・鶏卵・サラダ油			ごはん		精白米			みそラーメン		ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・長葱・なると・鶏がら・豚がら・ラード・みそ・香辛料・中華だし・生姜・にんにく・野菜エキス・ポークエキス			麦ごはん		精白米・米粒麦							
みそ汁		油揚げ・チンゲン菜・人参・無添加味噌・いりこだし			わかめスープ		わかめ・とうもろこし・長葱・コンソメ・鶏がらだし・食塩・こしょう			鶏の照り焼き		鶏肉・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん・三温糖・でんぷん			焼き餃子		餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・にら・玉葱・ラード・菜種油・でんぷん・ごま油・清酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ・ラー油・穀物酢			遠別産海の幸カレー		たこの頭・ほたて貝柱・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・砂糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく							
ささみの甘酢がけ		ささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・砂糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁			豆腐ナゲット		人参・玉葱・れんこん・かぼちゃ・枝豆・豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・食塩・鶏卵・香辛料・小麦粉・でん粉			野菜の五目煮		大根・人参・こんにゃく・豚肉・さつま揚げ・干し椎茸・こいくちしょうゆ・砂糖・本みりん・米サラダ油			清見オレンジ		清見オレンジ			福神漬け		大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢							
五目きんぴら		ごぼう・人参・さつま揚げ・しらたき・椎茸・砂糖・こいくちしょうゆ・米サラダ油・本みりん・ごま			中華サラダ		もやし・きゅうり・まぐろ・ドレッシング													フルーツのヨーグルト和え		みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・ヨーグルト・砂糖							
27		牛乳	牛乳	670kcal	28		牛乳	牛乳	705kcal	30		牛乳	牛乳	642kcal															
青菜ごはん		精白米・大根菜・広島菜・京菜・食塩			ごはん		精白米			ひじまでしっかり洗います		ひじまでしっかり洗います			ミートソーススパゲティ		スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・マッシュルーム・ピーマン・中力粉・トマト・りんご・にんにく・砂糖・牛ひき肉・バター・トマトケチャップ・ウスターソース・オリーブ油・食塩・胡椒			イタリアンサラダ		キャベツ・ブロッコリ・赤パプリカ・黄パプリカ・ロースハム・食酢・砂糖・植物油・香辛料			ココアワッフル		鶏卵・砂糖・水飴・小麦粉・ココア・マーガリン・牛乳		
みそ汁		大根・油揚げ・無添加味噌・いりこだし			みそ汁		豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし																						
たまご焼き		鶏卵・かつおエキス・砂糖・食塩・植物油			鶏のから揚げ		鶏もも肉・生姜・しょうゆ・白ワイン・砂糖・オイスターソース・かつおエキス・食塩・でん粉・卵白・食塩・小麦粉・香辛料・米サラダ油																						
じゃがいものカレーそぼろ煮		じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・砂糖・清酒・こいくちしょうゆ・本みりん・米サラダ油・カレー粉			ラーメンサラダ		生ラーメン・ごま油・もやし・きゅうり・黄パプリカ・赤パプリカ・まぐろ・ごま・しょうゆ・本みりん・食酢・りんご酢・レモン果汁・かつおエキス・チキンブイヨン																						

