



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>石けんを使って手を洗おう！</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>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</p> | <p>よく かねで</p> <p>30回</p> | <p>7日 牛乳</p> <p>ごはん 肉団子スープ さばのみそ煮 ポテトサラダ</p> | <p>8日 牛乳</p> <p>みそラーメン 鰹のりポテト 清見オレンジ 2切れ</p> | <p>9日 牛乳</p> <p>麦ごはん ポークカレー 福神漬け フルーツ ソフトゼリー</p> |
| <p>12日 おめでとう 献立</p> <p>牛乳 ちらしずし(卵・のり) えのき茸と花心のすまし汁 鮭の西京焼き もやしのおかか和え お祝い紅白ゼリー</p> | <p>13日 牛乳</p> <p>ごはん たまご玉ねぎのみそ汁 天ぷら盛り合わせ (いか・とり肉) 卓上しょうゆ 五目さんぴら</p> | <p>14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>15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>16日 牛乳</p> <p>チャーハン わかめスープ とうふナゲット ①2こ、③こ 中かサラダ</p> |
| <p>19日 牛乳</p> <p>ごはん キャベツと 油揚げのみそ汁 とりの照り焼き 切り干し大根の炒め煮</p> | <p>20日 牛乳</p> <p>黒糖パン きのこシチュー たららのフライ ボトルソース ブロッコリーソテー</p> | <p>21日 牛乳</p> <p>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>22日 牛乳</p> <p>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>23日 牛乳</p> <p>麦ごはん チキンカレー 福神漬け フルーツの ヨーグルト和え</p> |
| <p>26日 牛乳</p> <p>ごはん とうふとわかめのみそ汁 とりのから揚げ ②こ、③こ ラーメンサラダ</p> | <p>27日 一足早く 子どもの白献立</p> <p>牛乳 たけのこごはん しめじと大根のみそ汁 ほっけの照り焼き キャベツのお浸し とと焼き</p> | <p>28日 牛乳</p> <p>しおラーメン やきぎょうぎ2こ 清見オレンジ 2切れ</p> | <p>ちゃわんを正しくもとう</p> <p>4月の平均栄養量 エネルギー707kcal たんぱく質 26.5g 脂肪エネルギー比 27% 塩分 2.5g</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 | | | | | | | | | | |
| <h1>4月のこんだてひょう</h1> <div data-bbox="205 386 576 850"> <p>ココをチェック! 洗い残しが多いところ</p> </div> | | | | <h2>調理員さんの手洗いを紹介します</h2> <p>手を組んで指と指の間を ゴシゴシ</p> | | <p>指先・つめはブラシで!</p> | | <p>手を洗う設備</p> <p>手洗いの見本</p> <p>アルコール せっけん つけブラシ 蛇口は自動</p> | | | | | | | | | | | |
| 12 | 牛乳 | 牛乳 | 656kcal | 13 | 牛乳 | 牛乳 | 720kcal | 7 | 牛乳 | 牛乳 | 780kcal | 8 | 牛乳 | 牛乳 | 736kcal | 9 | 牛乳 | 牛乳 | 782kcal |
| 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 | ごはん | 精白米 | みそ汁 | 鶏卵・玉葱・人参・無添加味噌・いりこだし | 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・生姜・にんにく・みそ | 麦ごはん | 精白米・米粒麦 | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー |
| すまし汁 | 花麩・えのき茸・長葱・食塩・削り節・昆布 | 天ぷら | いか・鶏肉・天ぷら粉・米サラダ油 | おろしハンバーグ | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・でんぷん・大根 | さばのみそ煮 | さば・みそ・砂糖・生姜 | 青のりポテト | じゃがいも・米サラダ油・青のり・食塩 | 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 | 清見オレンジ | 清見オレンジ | 清見オレンジ | 清見オレンジ | 清見オレンジ | 清見オレンジ | 清見オレンジ | 清見オレンジ |
| 鮭の西京焼き | 鮭・清酒・みりん・砂糖・みそ | 五目きんぴら | ごぼう・人参・さつま揚げ・しらたき・しいたけ・米サラダ油・てんさい糖・ごま | 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・てんさい糖・米サラダ油 | ポテトサラダ | じゃがいも・きゅうり・キャベツ・人参・ローズハム・マヨネーズ・ドレッシング | 清見オレンジ | 清見オレンジ | 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 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 | みそ汁 |
| 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 | きこのシチュー | 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・ぶなしめじ・たもぎ茸・マッシュルーム・グリーンピース・牛乳・脱脂粉乳・米サラダ油・シチュールー | たまご焼き | 鶏卵・砂糖・植物油 | お祝い紅白ゼリー | お祝い紅白ゼリー | 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・昆布・削り節 | チャーハン | 精白米・やきぶた・人参・しいたけ・長葱・鶏卵・サラダ油 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 | 中華サラダ | もやし・きゅうり・まぐろ・ドレッシング | 中華サラダ | 中華サラダ | 中華サラダ | 中華サラダ |
| 19 | 牛乳 | 牛乳 | 669kcal | 20 | 牛乳 | 牛乳 | 725kcal | 14 | 牛乳 | 牛乳 | 648kcal | 15 | 牛乳 | 牛乳 | 608kcal | 16 | 牛乳 | 牛乳 | 681kcal |
| ごはん | 精白米 | 黒糖パン | 黒糖パン | 青菜ごはん | 精白米・大根葉・広島菜・京菜・食塩 | 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 | みそ汁 | 油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | チャーハン | 精白米・やきぶた・人参・しいたけ・長葱・鶏卵・サラダ油 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |
| みそ汁 | キャベツ・人参・油揚げ・無添加味噌・いりこだし | きのこのシチュー | 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・ぶなしめじ・たもぎ茸・マッシュルーム・グリーンピース・牛乳・脱脂粉乳・米サラダ油・シチュールー | たまご焼き | 鶏卵・砂糖・植物油 | すまし汁 | 花麩・えのき茸・長葱・食塩・削り節・昆布 | おろしハンバーグ | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・でんぷん・大根 | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | 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 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |
| 鶏の照り焼き | 鶏肉・砂糖・でんぷん | 鱈のフライ | たら・小麦粉・パン粉・米サラダ油 | じゃがいものカレーそば煮 | じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・てんさい糖・米サラダ油 | 鮭の西京焼き | 鮭・清酒・みりん・砂糖・みそ | おろしハンバーグ | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・でんぷん・大根 | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | 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 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |
| 切り干し大根の炒め煮 | 切り干し大根・人参・さつま揚げ・ひじき・てんさい糖・米サラダ油 | ブロッコリーソテー | ブロッコリー・ローズハム・米サラダ油 | イタリアンサラダ | キャベツ・ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・ローズハム・ドレッシング | 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 | おろしハンバーグ | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・でんぷん・大根 | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | 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 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |
| 26 | 牛乳 | 牛乳 | 758kcal | 27 | 牛乳 | 牛乳 | 686kcal | 21 | 牛乳 | 牛乳 | 670kcal | 22 | 牛乳 | 牛乳 | 703kcal | 23 | 牛乳 | 牛乳 | 782kcal |
| ごはん | 精白米 | 筍ごはん | 精白米・こいくちしょうゆ・清酒・食塩・筍・人参・とり肉・油揚げ・三温糖・米サラダ油 | みそ汁 | 大根・油揚げ・無添加味噌・いりこだし | 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 | みそ汁 | 油揚げ・もやし・無添加味噌・いりこだし | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | チャーハン | 精白米・やきぶた・人参・しいたけ・長葱・鶏卵・サラダ油 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |
| みそ汁 | 豆腐・わかめ・長葱・無添加味噌・いりこだし | みそ汁 | 大根・ぶなしめじ・長葱・無添加味噌・いりこだし | たまご焼き | 鶏卵・砂糖・植物油 | すまし汁 | 花麩・えのき茸・長葱・食塩・削り節・昆布 | おろしハンバーグ | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・でんぷん・大根 | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | 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 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |
| 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 | ほっけの照り焼き | ほっけ | じゃがいものカレーそば煮 | じゃがいも・玉葱・豚ひき肉・人参・グリーンピース・てんさい糖・米サラダ油 | 鮭の西京焼き | 鮭・清酒・みりん・砂糖・みそ | おろしハンバーグ | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・でんぷん・大根 | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | 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 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |
| 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・タレ | キャベツのお浸し | キャベツ・もやし・人参・ごま・ごま油 | 焼きぎょうざ | 餃子の皮・豚肉・鶏肉・キャベツ・にら・玉葱・ラード・植物油・でんぷん・ごま油・ラー油 | 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 | おろしハンバーグ | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・でんぷん・大根 | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | 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 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |
| | | とと焼き | とと焼き | 清見オレンジ | 清見オレンジ | お祝い紅白ゼリー | お祝い紅白ゼリー | おろしハンバーグ | 豚肉・焼き豆腐・玉葱・鶏卵・パン粉・でんぷん・大根 | 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・昆布・削り節 | 枝豆 | 枝豆・食塩 | きなこ団子 | 小もち・きなこ・砂糖・食塩 | 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 | 豆腐ナゲット | 豆腐・魚すり身・植物油・砂糖・鶏卵・小麦粉・でん粉 |

