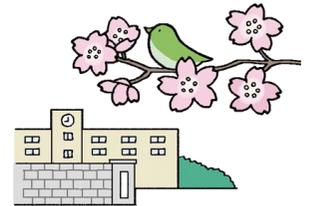


給食センターだより 4月

稚内市学校給食センター 令和 6年 4月発行（中学校向け）

稚内市学校給食摂取基準

学校給食は、文部科学省の設定した食事摂取基準をもとに実施されていますが、稚内市は、より地域の実情に合わせた数値（各学年の身長・体重）をもとに実施しています。



	低学年	中学年	高学年	中学生
エネルギー(kcal)	540	660	790	830
たんぱく質(g)	17.6~27	21.5~33	25.7~39.5	26.9~41.5
	(摂取エネルギー全体の 13~20%)			
脂質(g)	12~18	14.7~22	17.6~26.3	18.4~27.7
	(摂取エネルギー全体の 20~30%)			
食塩相当量(g)	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上
亜鉛(mg)	2	2	2	3

◎今月の献立から◎ ♪はスプーンの必要な日です。

・26日(金)ピビンバ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、ごぼう・コーン・さやいんげん・じゃがいも・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
5	金	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとわかめの味噌汁 照り焼きチキン ★大根と竹輪の煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪	大根 人参 さやいんげん	ごはん じゃがいも 油
8	月	★ごはん ★牛乳	★けんちん汁 はんぺんチーズフライ ★ひじきと油揚げの炒め物	牛乳 チーズ はんぺん 鶏肉	大根 ねぎ 人参 ごぼう 枝豆	ごはん 油
9	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ♪	★コーンポタージュ あみ焼きハンバーグ ★きのこベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	コーン 玉ねぎ 人参 エリンギ ほうれん草	ソフトフランス 油
10	水	★ごはん ★牛乳	★青菜の味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★麻婆豆腐	牛乳 豆腐 姫ほっけ 豚肉	チンゲン菜 大根 人参 筍	ごはん 油

11	木	★牛乳	★味噌野菜ラーメン たこ焼き(3個) ほうれん草の炒めナムル ソール元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 たこ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 ほうれん草 切干し大根	ラーメン 油
12	金	★ごはん ★牛乳	★きのこの味噌汁 つくね串(3本) ★じゃがいものピリ辛煮	牛乳 鶏肉 豚肉	なめこ 人参 ねぎ 玉ねぎ 枝豆	ごはん じゃがいも 油
15	月	★ごはん ★牛乳	すまし汁 いわしの味噌煮 ★鶏肉とごぼうの炒め煮	牛乳 かに風味かまぼこ いわし 鶏肉	筍 ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん	ごはん 油
16	火	★コッペパン ★牛乳	★野菜のポトフ チキンナゲット(3個) ★イタリアンポークソテー	牛乳 ウインナー 豚肉	玉ねぎ 人参 トマト	コッペパン じゃがいも 油
17	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐とふのりの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★大根と豚肉の照り煮	牛乳 豆腐 ほっけ 豚肉	ねぎ 大根 枝豆	ごはん
18	木	★牛乳	★かしわうどん ★大豆のコロッケ ★野菜炒め 米粉のカップケーキ	牛乳 大豆 鶏肉 焼き豚	ぶなしめじ ごぼう 人参 きゃべつ もやし	うどん 油
19	金	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★アスパラときのこのソテー カットパン	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 アスパラ コーン エリンギ パイン	ごはん 油 じゃがいも
22	月	★ごはん ★牛乳	★いも団子汁 さばの塩焼き 厚揚げのさっぱり煮	牛乳 さば 厚揚げ	人参 ねぎ えのき茸 筍	ごはん いもち 油
23	火	★バターパン ★牛乳	★さつまいものシチュー ★ポークフランクソーセージ ★いんげんとえびのガーリックソテー	牛乳 鶏肉 えび	玉ねぎ コーン 人参 さやいんげん	バターパン さつまいも 油
24	水	★ごはん ★牛乳	★白菜と油揚げの味噌汁 あじメンチ ★切干し大根のカレー炒め	牛乳 あじ 油揚げ 豚肉	白菜 人参 枝豆 切干し大根	ごはん 油
25	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★五目にゆうめん ★大豆の煮物	牛乳 大豆 鶏肉 焼き竹輪	人参 ねぎ 干し椎茸 さやいんげん	いなりずし 冷麦 油
26	金	★ごはん ★牛乳	茎わかめのスープ えびしゅうまい(3個) ★ビビンバ丼	牛乳 豆腐 えび 豚肉	えのき茸 ほうれん草 もやし 人参	ごはん 油
30	火	★コッペパン ★牛乳	★コンソメスープ とうきびグラタン ★じゃがいものミートソース煮	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	きゃべつ コーン 玉ねぎ 人参	コッペパン じゃがいも 油
4月平均栄養価 エネルギー754 キロカロリー たん白質 29.5g 脂質 25.4g 炭水化物 98.1g 食塩 3.5g						

◆献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◆給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用ください。



今年度も1年間
よろしくお願ひいたします

