

給食センターだより 4月

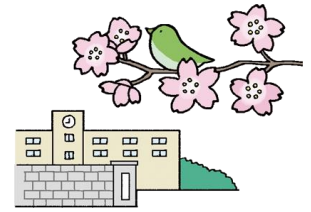
稚内市学校給食センター 令和 6年 4月発行 (小学校向け)

わからないしがっこうきゅうしょくせつしゆきじゆん 稚内市学校給食摂取基準

がっこうきゅうしょく もんぶかがくしやう せつてい しよくじせつしゆきじゆん
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、より地域の实情

にあわせた数値(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) ピピンパどんは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★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・ぶたにく・とりにく・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こんだて				
		おもなざいりょうとそのはたらき				
				血・肉・骨をつくる あかのなかま	からだの調子をととのえる みどりのなかま	熱や力のもとになる きいろのなかま
5	金	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとわかめのみそしる てりやきチキン ★だいこんとちくわのもの	牛乳 とりにく あぶらあげ やきちくわ	だいこん にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも
8	月	★ごはん ★牛乳	★けんちんじる はんぺんチーズフライ ★ひじきとあぶらあげのいためもの	牛乳 チーズ はんぺん とりにく	だいこん ねぎ にんじん ごぼう えだまめ	ごはん あぶら
9	火 	★そやのしおいり ソフトフランス ★牛乳	★コーンポタージュ あみやきハンバーグ ★きのことベーコンのソテー	牛乳 とりにく ベーコン	コーン たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	ソフトフランス あぶら
10	水	★ごはん ★牛乳	★あおなのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) ★マーボーどうふ	牛乳 とうふ ひめほっけ ぶたにく	チンゲンサイ だいこん にんじん たけのこ	ごはん あぶら

11	木	★牛乳	★みそやさいラーメン たこやき(2こ) ほうれんそうのいためナムル ソールげんきヨーグルト	牛乳 ぶたにく たこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし はくさい ほうれんそう きりぼしだいこん	ラーメン あぶら
12	金	★ごはん ★牛乳	★きのこのみそしる つくねくし(2ほん) ★じゃがいものピリからに	牛乳 とりにく ぶたにく	なめこ にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
15	月	★ごはん ★牛乳	すましじる いわしのみそに ★とりにくとごぼうのいために	牛乳 かにふうみかまぼこ いわし とりにく	たけのこ ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	ごはん あぶら
16	火	★コッペパン ★牛乳	★やさいのポトフ チキンナゲット(2こ) ★イタリアンポークソテー	牛乳 ウインナー ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	コッペパン じゃがいも あぶら
17	水	★ごはん ★牛乳	★とうふとふのりのみそしる ★ほっけのみりんやき ★だいこんとぶたにくのてりに	牛乳 とうふ ほっけ ぶたにく	ねぎ だいこん えだまめ	ごはん
18	木	★牛乳	★かしわうどん ★だいのコロッケ ★やさしいため	牛乳 だいち とりにく やきぶた	ぶなしめじ ごぼう にんじん きゃべつ もやし	うどん あぶら
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 とりにく	たまねぎ にんじん アスパラ コーン エリンギ パイン	ごはん あぶら じゃがいも
22	月	★ごはん ★牛乳	★いもだんごじる さばのしおやき あつあげのさっぱり	牛乳 さば あつあげ	にんじん ねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん いもち あぶら
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 とりにく えび	たまねぎ コーン にんじん さやいんげん	バターパン さつまいも あぶら
24	水	★ごはん ★牛乳	★はくさいとあぶらあげのみそしる あじメンチ ★きりぼしだいこんのカレーいため	牛乳 あじ あぶらあげ ぶたにく	はくさい にんじん えだまめ きりぼしだいこん	ごはん あぶら
25	木	いなりずし (2こ) ★牛乳	★ごもくにゆうめん ★だいのにももの	牛乳 だいち とりにく やきちくわ	にんじん ねぎ ほししいたけ さやいんげん	いなりずし ひやむぎ あぶら
26	金	★ごはん ★牛乳	くきわかめのスープ えびしゅうまい(2こ) ★ビビンパどん	牛乳 とうふ えび ぶたにく	えのきたけ ほうれんそう もやし にんじん	ごはん あぶら
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に	牛乳 だいち ベーコン ぶたにく	きゃべつ コーン たまねぎ にんじん	コッペパン じゃがいも あぶら
4月平均栄養価 エネルギー613キロカロリー たん白質 24.5g 脂質 21.4g 炭水化物 77.4g 食塩 2.8g						

- ◆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。



こんねんど ねんかん
今年度も1年間
 ねが
よろしく願いいたします

