

# 給食センターだより 4月

稚内市学校給食センター 令和 7年 3月発行 (中学校向け)

## 稚内市学校給食摂取基準

稚内市は、より地域の实情に合わせた数値  
(各学年の身長・体重)をもとに実施しています。

入学・進級おめでとう



	低学年	中学年	高学年	中学生
エネルギー(kcal)	530	650	790	830
たんぱく質(g)	17.2~26.5	21.1~32.5	25.7~39.5	26.9~41.5
	(摂取エネルギー全体の 13~20%)			
脂質(g)	11.8~17.7	14.4~21.7	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



## 稚内市の給食

### \*ごはん【週3回(月・水・金)】

道産の「ななつぼし」を、市内業者で炊飯し、弁当箱に配膳したものが各校に届きます。

### \*パン【週1回(火)】\*めん【週1回(木)】

どちらも道産の小麦粉を使い、市内業者でつくっています。色々な種類の献立にあわせ、提供します。

### \*汁物・おかず

肉や魚、卵、季節の食材、稚内の地場産物も取り入れながら、提供しています。

◎今月の献立から◎ ♀はスプーンの必要な日です。

- ・ 9日(水) 中華丼は、ごはんの上のせて食べましょう。
- ・ 11日(金) 肉そぼろは、ごはんの上のせて食べましょう。
- ・ 18日(金) のピビンパは、ごはんの上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、じゃがいも・さやいんげん・玉ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・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
7	月	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとふのりの味噌汁 焼きつくね 切干し大根の炒め煮	牛乳 ふのり 鶏肉 油揚げ	ねぎ 切干し大根 枝豆	ごはん じゃがいも 油

8 🍴	火	★クロパン ★牛乳	★コンソメスープ チキンピカタ(2個) ★ブロッコリーのガーリックソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ	クロパン 油
9 🍴	水	★ごはん ★牛乳	春雨とわかめのスープ コーン焼売(3個) ★中華丼	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉	ねぎ 白菜 椎茸 筍	ごはん 春雨 油
10	木	★牛乳	★塩野菜ラーメン にらまんじゅう(2個) ★ほうれん草のソテー	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ もやし ほうれん草 エリンギ	ラーメン 油
11 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★青菜の味噌汁 あじメンチ ★肉そぼろ	牛乳 高野豆腐 あじ おから	小松菜 えのき茸 グリーンピース	ごはん 油
14	月	★ごはん ★牛乳	★大根とえのきの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★じゃがいものそぼろ煮	牛乳 油揚げ ほっけ 鶏肉	えのき茸 大根 枝豆 人参 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 油
15 🍴	火	★コッペパン ★牛乳	★ホワイトシチュー あみ焼きハンバーグ ★アスパラとしめじのソテー	牛乳 鶏肉	ブロッコリー アスパラガス ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも バター
16	水	★わかめごはん ★牛乳	★鶏ごぼう汁 いわしのみぞれ煮 ★ふきの炒め物	牛乳 わかめ 油揚げ 高野豆腐	ごぼう 人参 ふき 椎茸 糸こんにゃく	ごはん 油
17	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★なめこうどん 筍のきんぴら	牛乳 油揚げ 鶏肉	なめこ 大根 筍 人参 糸こんにゃく	いなりずし うどん ごま
18 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★韓国風スープ えびしゅうまい(3個) ★ビビンバ丼	牛乳 えび 豚肉	白菜 ねぎ ほうれん草 もやし 人参	ごはん 春雨 油
21	月	★ごはん ★牛乳	★もやしの味噌汁 豆腐の肉みそあん包み ★和風チャプチェ	牛乳 油揚げ 豆腐	もやし 人参 小松菜 椎茸	ごはん 春雨 ごま
22 🍴	火	★バターパン ★牛乳	★かぶのポトフ ★ローストウインナー ★えびのケチャップ炒め	牛乳 鶏肉 豚肉 えび	かぶ 玉ねぎ アスパラガス エリンギ	バターパン 油
23	水	★ごはん ★牛乳	★里芋の味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) 小松菜とツナの炒め物	牛乳 姫ほっけ ツナ	ねぎ 人参 小松菜	ごはん 里芋 油
24	木	★牛乳	★根菜にゆうめん 豚肉のコロッケ ★高野豆腐の煮物	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐	ごぼう 大根 さやいんげん 筍 人参	ひやむぎ 油
25 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★ポークカレー ★いんげんときのこのソテー ソフールプレーン	牛乳 豚肉 ヨーグルト	さやいんげん エリンギ ぶなしめじ	ごはん じゃがいも 油
28	月	★ごはん ★牛乳	★ふきと油揚げの味噌汁 鶏肉のごま照り焼き ★里芋と豚肉の照り煮	牛乳 油揚げ 鶏肉	ふき 人参 筍	ごはん 里芋 油
30 🍴	水	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ チヂミ ★麻婆豆腐	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉	ぶなしめじ 椎茸 筍	ごはん 油

4月平均栄養価 エネルギー709キロカロリー たん白質 27.4g 脂質 22.8g 炭水化物 147.5g 食塩 3.1g

◆ 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下さい。 ◆