

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 (小学校向け)

わっかないしがっこうきゅうしよくせつしゅきじゅん

稚内市学校給食摂取基準

わっかないし ちいき じつじょう あ すうち
稚内市は、より地域の実情に合わせた数値

かくがくねん しんちょう たいじゅう じっし
(各学年の身長・体重)をもとに実施しています。

じゅう がく しん きゅう
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



わっかないし きゅうしよく

稚内市の給食

*ごはん【週3回(月・水・金)】

どうさん どうさん
道産の「ななつぼし」を、市内業者で炊飯し、
べんとうぼこ はいぜん かくこう とど
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)】

どうさん どうさん ちやうき つか しんないぎょうしゅ
どちらも道産の小麦粉を使い、市内業者でつくって
いろいろ しゅるい こんだて ていきょう
います。色々な種類の献立にあわせ、提供します。

*しるもの・おかず

にく さかな たまご きせつ しよくざい わっかない し ばさんぶつ と い ていきょう
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。

こんげつ こんだて
◎今月の献立から◎ ♪はスプーンの必要な日です。

- ・ 9日(水) ちゅうかどんは、ごはんのうえにのせてたべましょう。
- ・ 11日(金) にくそぼろは、ごはんのうえにのせてたべましょう。
- ・ 18日(金) のピビンパは、ごはんのうえに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。

こんげつ
今月は、じゃがいも・さやいんげん・たまねぎ・ぶたにく・とりにく・ほっけ・みそ・牛乳 などがあります。



日	曜	おもなざいりょうとそのはたらき			
		ち にく・ほね 血・肉・骨を つくる あかのなかま	からだのうようし からだの調子を ととのえる みどりのなかま	なつ ちから 熱や力の もとになる きいろのなかま	
7	月	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとふのりのみそしる やきつくね きりぼしだいこんのいために	牛乳 ふのり とりにく あぶらあげ ねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら

8 🍴	火	★クロパン ★牛乳	★コンソメスープ チキンピカタ ★ブロッコリーのガーリックソテー	牛乳 ウインナー とりにく ツナ	キャベツ ブロッコリー にんじん	クロパン あぶら
9 🍴	水	★ごはん ★牛乳	はるさめとわかめのスープ コーンしゅうまい(2こ) ★ちゅうかどん	牛乳 わかめ とうふ ぶたにく	ねぎ はくさい しいたけ たけのこ	ごはん はるさめ あぶら
10	木	★牛乳	★しおやさいラーメン にらまんじゅう ★ほうれんそうのソテー	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ もやし ほうれんそう エリンギ	ラーメン あぶら
11 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★あおなのみそしる あじメンチ ★にくそぼろ	牛乳 こうやどうふ あじ おから	こまつな えのきたけ グリーンピース	ごはん あぶら
14	月	★ごはん ★牛乳	★だいこんとえのきのみそしる ★ほっけのみりんやき ★じゃがいものそぼろに	牛乳 あぶらあげ ほっけ とりにく	えのきたけ だいこん えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
15 🍴	火	★コッペパン ★牛乳	★ホワイトシチュー あみやきハンバーグ ★アスパラとしめじのソテー	牛乳 とりにく	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	★とりごぼうじる いわしのみぞれに ★ふきのいためもの	牛乳 わかめ あぶらあげ こうやどうふ	ごぼう にんじん ふき しいたけ いとこんにやく	ごはん あぶら
17	木	いなりずし (2こ) ★牛乳	★なめこうどん たけのこのきんぴら	牛乳 あぶらあげ とりにく	なめこ だいこん たけのこ いとこんにやく	いなりずし うどん ごま
18 🍴	金	★ごはん ★牛乳	★かんこくふうスープ えびしゅうまい(2こ) ★ビビンパどん	牛乳 えび ぶたにく	はくさい ねぎ ほうれんそう もやし にんじん	ごはん はるさめ あぶら
21	月	★ごはん ★牛乳	★もやしのみそしる とうふのにくみそあんつつみ ★わふうチャプチェ	牛乳 あぶらあげ とうふ	もやし にんじん こまつな しいたけ	ごはん はるさめ 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 ★えびのケチャップいため	牛乳 とりにく ぶたにく えび	かぶ たまねぎ アスパラガス エリンギ	バターパン あぶら
23	水	★ごはん ★牛乳	★さといものみそしる ★ひめほっけのいちやほし(2ほん) こまつなとツナのいためもの	牛乳 ひめほっけ ツナ	ねぎ にんじん こまつな	ごはん さといも あぶら
24	木	★牛乳	★こんさいにゅうめん ぶたにくのコロッケ ★こうやどうふのもの	牛乳 とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ごぼう だいこん さやいんげん たけのこ	ひやむぎ あぶら
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 ぶたにく 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 あぶら
28	月	★ごはん ★牛乳	★ふきとあぶらあげのみそしる とりにくのごまてりやき ★さといもとぶたにくのてりに	牛乳 あぶらあげ とりにく	ふき にんじん たけのこ	ごはん さといも あぶら
30 🍴	水	★ごはん ★牛乳	シヤンタンスープ チヂミ ★マーボーどうふ	牛乳 わかめ とうふ とりにく	ぶなしめじ しいたけ たけのこ	ごはん あぶら

4月平均栄養価 エネルギー588キロカロリー たん白質 23.2g 脂質 19.8g 炭水化物 75.9g 食塩 2.5g

◆ 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下さい。 ◆