

給食センターだより 4月

稚内市学校給食センター 令和 8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。

・13日(月)肉そぼろは、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、じゃがいも・人参・ごぼう・コーン・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	火	★クロパン ♪	★クリームシチュー ★ローストウインナー ★いんげんのガーリックソテー	牛乳 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 さやいんげん ぶなしめじ	クロパン じゃがいも 油
8	水	★ごはん ★牛乳	★根菜汁 焼きつくね ★豚肉とこんにゃくの照り煮	牛乳 鶏肉 豚肉	ごぼう 人参 大根 糸こんにゃく	ごはん 油

9	木	★牛乳	★カレーうどん ★白花豆コロッケ ★ほうれん草の炒め物	牛乳 豚肉 竹輪	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	うどん 油
10	金	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ えびしゅうまい(3個) ★麻婆豆腐	牛乳 えび 豆腐 豚肉	きゃべつ 人参 コーン 椎茸 筍	ごはん ごま油 油
13	月 🍴	★ごはん ★牛乳	★けんちん汁 さばの味噌煮 ★肉そぼろ	牛乳 さば 豚肉 おから 大豆ミート	大根 ごぼう 糸こんにゃく グリーンピース	ごはん 油
14	火 🍴	★バターパン ★牛乳	★ポトフ チキンカツ ★ブロッコリーのソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉	きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー ぶなしめじ	バターパン じゃがいも 油
15	水	★ごはん ★牛乳	★白菜の味噌汁 鶏肉のごま照り焼き ★里芋と豚肉の炒め煮	牛乳 鶏肉 豚肉	白菜 舞茸 さやいんげん 人参	ごはん 里芋 油
16	木	★牛乳	★広東麺 にらまんじゅう(2個) ★小松菜の炒めナムル	牛乳 豚肉 いか わかめ	ねぎ もやし 人参 小松菜 切干し大根	ラーメン ごま油
17	金	★ごはん ★牛乳	★すまし汁 ★ほっけのみりん焼き ★肉じゃが	牛乳 豆腐 ほっけ 豚肉	筍 ねぎ 人参 糸こんにゃく 枝豆	ごはん じゃがいも 油
20	月	★ごはん ★牛乳	★きゃべつの味噌汁 あじメンチ ★ごぼうと鶏肉の甘酢炒め	牛乳 あじ 鶏肉	きゃべつ たもぎ茸 ごぼう ぶなしめじ 椎茸	ごはん 油
21	火 🍴	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★コーンポタージュ あみ焼きハンバーグ ★じゃがいもとアスパラのソテー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン アスパラガス	ソフトフランス バター じゃがいも
22	水	★ごはん ★牛乳	★なめこ汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★厚揚げと青菜の炒め物	牛乳 姫ほっけ 厚揚げ 豚肉	なめこ 人参 ねぎ 小松菜	ごはん 油
23	木 焼きおにぎり (2個)	★牛乳	★とりめん ★高野豆腐の煮物	牛乳 鶏肉 高野豆腐	人参 ごぼう ねぎ 椎茸 枝豆 大根	焼きおにぎり 冷麦 油
24	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★コーンソテー りんごゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 りんご	ごはん じゃがいも 油
27	月	★ごはん ★牛乳	★キムチ味スープ 小籠包(3個) ★れんこんの中華炒め	牛乳 豚肉 いか	舞茸 椎茸 白菜 ねぎ れんこん 小松菜	ごはん いりごま ごま油
28	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★ポークシチュー トマトクリームグラタン ★青菜のソテー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 エリンギ	コッペパン じゃがいも 油
30	木	★牛乳	★わかめうどん ★野菜うの花もちもちフライ ★大根のきんぴら ソフル元気	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ 竹輪 ヨーグルト	人参 ねぎ コーン 玉ねぎ さやいんげん ごぼう 大根	うどん じゃがいも 油 ごま油

4月平均栄養価 エネルギー742キロカロリー たん白質 28.5g 脂質 24.2g 炭水化物 98.3g 食塩 3.3g

◆ 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。 ◆