

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 (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 しんちよう 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「ななつばし」を、市内業者で炊飯し、
べんとうばこ 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 こむぎこ つか
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。



◎今月の献立から◎ ☞はスプーンの必要な日です。

・13日(月)にくそぼろは、ごはんのうえにぐ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、じゃがいも・にんじん・ごぼう・コーン・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	こんだて						
		おもなざいりょうとそのはたらき			血・肉・骨を	からだの調子を	熱や方の	
						つくる	ととのえる	もとになる
						あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま
7	火	★クロパン	★クリームシチュー	牛乳	たまねぎ	クロパン		
	☞	★牛乳	★ローストウインナー	とりにく	さやいんげん	じゃがいも		
			★いんげんのガーリックソテー	ウインナー	ぶなしめじ	あぶら		
8	水	★ごはん	★こんさいじる	牛乳	ごぼう	ごはん		
			やきつくね	とりにく	だいこん	あぶら		
		★牛乳	★ぶたにくとこんにやくのてりに	ぶたにく	いとこんにやく			

9	木	★牛乳	★カレーうどん ★しろはなまめコロッケ ★ほうれんそうのいためもの	牛乳 ぶたにく ちくわ	たまねぎ ほうれんそう もやし	うどん あぶら
10	金	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ えびしゅうまい(2こ) ★マーボーどうふ	牛乳 えび どうふ ぶたにく	きゃべつ コーン しいたけ たけのこ	ごはん ごまあぶら あぶら
13 🍴	月	★ごはん ★牛乳	★けんちんじる さばのみそに ★にくそぼろ	牛乳 さば ぶたにく おから	だいこん ごぼう いとこんにやく グリーンピース	ごはん あぶら
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 とりにく	きゃべつ ブロッコリー ぶなしめじ	バターパン じゃがいも あぶら
15	水	★ごはん ★牛乳	★はくさいのみそしる とりにくのごまてりやき ★さといもとぶたにくのいために	牛乳 とりにく ぶたにく	はくさい まいたけ さやいんげん	ごはん さといも あぶら
16	木	★牛乳	★かんとんめん にらまんじゅう <small>よくかんで たべよう!</small> ★こまつなのいためナムル	牛乳 ぶたにく いか わかめ	ねぎ もやし こまつな きりぼしだいこん	ラーメン ごまあぶら
17	金	★ごはん ★牛乳	★すましじる ★ほっけのみりんやき ★にくじゃが	牛乳 どうふ ほっけ ぶたにく	たけのこ ねぎ いとこんにやく えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら
20	月	★ごはん ★牛乳	★きゃべつのみそしる あじメンチ ★ごぼうととりにくのあまずいため	牛乳 あじ とりにく	きゃべつ たもぎたけ ぶなしめじ	ごはん あぶら
21 🍴	火	★そうやのしおいり 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 ★じゃがいもとアスパラのソテー	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん 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	★なめこじる ★ひめほっけのいちやほし(2ほん) ★あつあげとあおなのいためもの	牛乳 ひめほっけ あつあげ	なめこ にんじん ねぎ こまつな	ごはん あぶら
23	木	やきおにぎり ★牛乳	★とりめん ★こうやどうふのもの	牛乳 とりにく こうやどうふ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ えだまめ	やきおにぎり ひやむぎ あぶら
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 とりにく だいたみート	たまねぎ にんじん コーン こまつな りんご	ごはん じゃがいも あぶら
27	月	★ごはん ★牛乳	★キムチあじスープ しょうろんぼう(2こ) ★れんこんのちゅうかいいため	牛乳 ぶたにく いか	まいたけ はくさい ねぎ れんこん	ごはん ごま ごまあぶら
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 ★あおなのソテー	牛乳 ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう エリンギ	コッペパン じゃがいも あぶら
30	木	★牛乳	★わかめうどん ★やさいうのはなもちもちフライ ★だいこんのきんぴら ソフールげんき	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん ねぎ コーン たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん	うどん じゃがいも あぶら ごまあぶら

4月平均栄養価 エネルギー605キロカロリー たん白質 23.8g 脂質 20.5g 炭水化物 77.6g 食塩 2.6g

- ◆ 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。 ◆