

給食センターだより 4月

稚内市学校給食センター 2022年 4月発行 (中学校向け)

稚内市学校給食摂取基準

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



	低学年	中学年	高学年	中学生
エネルギー(kcal)	540	650	790	820
たんぱく質(g)	17.6~27	21.1~32.5	25.7~39.5	26.7~41
	(摂取エネルギー全体の 13~20%)			
脂質(g)	12~18	14.4~21.3	17.6~26.3	18.2~27.3
	(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◎

・4月18日(月)豚丼は、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、玉ねぎ・鶏肉・豚肉・じゃがいも・味噌・ごぼう・ほっけ・コーン・昆布・さやいんげん などがあります。

はスプーンの必要な日です。

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	
6	水	★ごはん ★牛乳	★さつま汁 焼きつくね ★きんぴらごぼう	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 ねぎ 大根 ごぼう さやいんげん	ごはん さつまいも
7	木	★牛乳	★醤油ラーメン 小籠包(2個) ナムル 豆乳プリン	牛乳 豚肉	白菜 ねぎ きくらげ もやし 小松菜 人参	ラーメン
8	金	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとわかめの味噌汁 あじメンチ ★大根と鶏肉の煮物	牛乳 わかめ あじ 鶏肉	ねぎ 大根 枝豆 人参	ごはん じゃがいも

11	月	★ごはん ★牛乳	★なめこの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★れんこんとベーコンの炒め物	牛乳 ほっけ 豆腐 ベーコン	ねぎ れんこん なめこ 人参	ごはん
12	火	★コッペパン ★牛乳	★カレースープ パンプキングラタン ★マカロニサラダ	牛乳 チーズ 大豆 ウインナー	コーン 玉ねぎ きゅうり 人参 ブロッコリー かぼちゃ	コッペパン じゃがいも マカロニ
13	水	★ごはん ★牛乳	★みそけんちん ★オオマイ竜田 ★じゃがいものそぼろ煮 胚芽ふりかけ	牛乳 油揚げ オオマイ 豚ひき肉	大根 ねぎ ごぼう 人参 玉ねぎ グリーンピース	ごはん ごま
14	木	いなりずし (3個) ★牛乳	★とりめん ★白菜と昆布の漬物 はちみつレモンゼリー	牛乳 昆布 鶏肉 茎わかめ	人参 ねぎ ごぼう 白菜 干しいたけ	いなりずし 冷麦
15	金	★ごはん ★牛乳	★ハヤシライス 小松菜サラダ いちご(2個)	牛乳 ひじき 豚肉 ツナ	玉ねぎ しめじ 人参 小松菜	ごはん
18	月	★ごはん ★牛乳	★豆腐の味噌汁 はんぺんチーズフライ ★豚丼	牛乳 豆腐 わかめ はんぺん チーズ 豚肉	ねぎ 舞茸 玉ねぎ 筍 グリーンピース	ごはん
19	火	★バターパン ★牛乳	★コーンポタージュ ハンバーグ 春雨サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ パセリ 人参 きくらげ チンゲン菜	バターパン 春雨
20	水	★ごはん ★牛乳	★かぼちゃ団子汁 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん ごま じゃがいも
21	木	★牛乳	★五目うどん 竹輪の磯辺揚げ(2個) ひじきと大豆の煮物	牛乳 ひじき 豚肉 竹輪 わかめ 大豆	干しいたけ ねぎ 人参	うどん
22	金	★ごはん ★牛乳	★ポークカレー ★イタリアンサラダ カットパイ	牛乳 豚肉 かに風味かまぼこ	玉ねぎ パイン 人参 きゃべつ グリーンピース	ごはん
25	月	★ごはん ★牛乳	★大根と油揚げの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★高野豆腐の煮物	牛乳 油揚げ 高野豆腐 姫ほっけ	大根 人参 さやいんげん	ごはん
26	火	★コッペパン ★牛乳	★きくらげと春雨のスープ コーンクリームコロッケ(2個) ★ジャーマンポテト はちみつ&マーガリン	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 しめじ チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ	コッペパン 春雨 じゃがいも はちみつ マーガリン
27	水	★ごはん ★牛乳	★里芋とふのりの味噌汁 若鶏のごま照焼き 青菜のおひたし	牛乳 ふのり 鶏肉	ねぎ 人参 小松菜 白菜	ごはん 里芋
28	木	★牛乳	★わかめラーメン えびしゅうまい(3個) 切干し大根とツナのサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 えび ツナ	ねぎ 人参 もやし 切干し大根	ラーメン

4月平均栄養価 エネルギー763 キロカロリー たん白質 28.5g 脂質 26.0g 炭水化物 100.3g 食塩 3.5g

- ◆ 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。

