

# 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 (小学校向け)

## わかかないしがっこうきゅうしょくせつしゆきじゆん 稚内市学校給食摂取基準

がっこうきゅうしょく もんぶかがくしやう せつてい しよくせつしゆきじゆん  
学校給食は、文部科学省の設定した食事摂取基準を

じっし わかかないし ちいき じつじやう  
もとに実施されていますが、稚内市は、より地域の実情

あ すうち かがくがねん しんちやう たいじゆう じっし  
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

こんげつ こんだて  
◎今月の献立から◎

・4月18日(月)ぶたどんは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★マークは、わかかないしんごう ほっかいどう しよくざい しやう しるし  
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、たまねぎ・とりにく・ぶたにく・じゃがいも・みそ・ごぼう・ほっけ・コーン・こんぶ・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	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	ちやうし からだの調子を ととのえる みどりのなかま	ねつちから 熱や力の もとになる きいろのなかま
		こんだて		
6	水	★ごはん ★牛乳	★さつまじる やきつくね ★きんぴらごぼう	牛乳 ぶたにく とりにく にんじん ねぎ だいこん ごぼう さやいんげん ごはん さつまいも
7	木	★牛乳	★しょうゆラーメン ショーロンポー(2こ) ナムル とうにゅうプリン	牛乳 ぶたにく はくさい ねぎ きくらげ もやし こまつな にんじん ラーメン
8	金	★ごはん ★牛乳	★じゃがいもとわかめのみそしる あじメンチ ★だいこんとりにくのにも	牛乳 わかめ あじ とりにく ねぎ だいこん えだまめ にんじん ごはん じゃがいも

11	月	★ごはん ★牛乳	★なめこのみそしる ★ほっけのみりんやき ★れんこんとベーコンのいためもの	牛乳 ほっけ とうふ ベーコン	ねぎ れんこん なめこ にんじん	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 だいず ウインナー	コーン たまねぎ きゅうり にんじん 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 ★オオマイたつた ★じゃがいものそぼろに はいがふりかけ	牛乳 あぶらあげ オオマイ ぶたひきにく	だいこん ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ グリーンピース	ごはん ごま
14	木	いなりずし (2こ) ★牛乳	★とりめん ★はくさいとこんぶのつけもの はちみつレモンゼリー	牛乳 こんぶ とりにく くきわかめ	にんじん ねぎ ごぼう はくさい ほししいたけ	いなりずし ひやむぎ
15	金	★ごはん ★牛乳	★ハヤシライス こまつなサラダ いちご(2こ)	牛乳 ひじき ぶたにく ツナ	たまねぎ しめじ にんじん こまつな	ごはん
18	月	★ごはん ★牛乳	★とうふのみそしる はんぺんチーズフライ ★ぶたどん	牛乳 とうふ わかめ はんぺん チーズ ぶたにく	ねぎ まいたけ たまねぎ たけのこ 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 はるさめサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんじん きくらげ チンゲンサイ	バターパン はるさめ
20	水	★ごはん ★牛乳	★かぼちゃだんごじる さばのみそに ほうれんそうのごまあえ	牛乳 さば とりにく あぶらあげ	かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	ごはん ごま じゃがいも
21	木	★牛乳	★ごもくうどん ちくわのいそべあげ ひじきとだいずのもの	牛乳 ひじき ぶたにく ちくわ わかめ だいず	ほししいたけ ねぎ にんじん	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 ぶたにく かにふりまかまほこ	たまねぎ パイン にんじん きゃべつ グリーンピース	ごはん
25	月	★ごはん ★牛乳	★だいこんとあぶらあげのみそしる ★ひめほっけのいちやほし(2ほん) ★こうやどうふのもの	牛乳 あぶらあげ こうやどうふ ひめほっけ	だいこん にんじん さいいんげん	ごはん
26	火	★コッペパン ★牛乳	★きくらげとはるさめのスープ コーンクリームコロッケ ★ジャーマンポテト はちみつ&マーガリン	牛乳 ぶたにく ベーコン	にんじん しめじ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ	コッペパン はるさめ じゃがいも はちみつ マーガリン
27	水	★ごはん ★牛乳	★さといもとふのりのみそしる わかどりのごまてりやき あおなのおひたし	牛乳 ふのり とりにく	ねぎ にんじん こまつな はくさい	ごはん さといも
28	木	★牛乳	★わかめラーメン えびしゅうまい(2こ) きりほしだいこんとツナのサラダ	牛乳 わかめ ぶたにく えび ツナ	ねぎ にんじん もやし きりほしだいこん	ラーメン

4月平均栄養価 エネルギー637キロカロリー たん白質 24.2g 脂質 22.1g 炭水化物 82.5g 食塩 2.8g

- ◆ 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。

