

# 4月のよていこんだて

給食費口座振替は5月からになります。

令和7年度 斜里町学校給食センター

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>日付</b> 小学校中学年 / 中学生 kcal	<b>平均</b> / kcal	<h2>木曜日はおにぎり（ごはん）持参の日です</h2> <p>木曜日はめんの補食として、ご家庭からおにぎり（ごはん）の持参をお願いしています。持参の仕方に指定はないので、おにぎりでも、タッパーに詰めたごはんでも差し支えありません。給食の栄養価は、おにぎり（ごはん）を持参したことを想定して算出しています。小学校中学年で130g、中学生で170gを目安としています。</p>							
★ がついている料理は斜里産食材を使用しています。	エネルギー 648kcal / 782kcal たんぱく質 24.2g / 30.5g 脂質 21.4g / 25.8g								
おも からだ 主に体をつくる									
おも からだ うご 主に体を動かす									
からだ ちょうし ととの 体の調子を整える									
<b>7</b> 647 / 788 kcal	<b>8</b> 672 / 736 kcal	<b>9</b> 606 / 749 kcal	<b>10</b> 658 / 800 kcal	<b>11</b> 670 / 757 kcal	<b>14</b> 677 / 837 kcal	<b>15</b> 610 / 701 kcal	<b>16</b> 583 / 748 kcal	<b>17</b> 742 / 915 kcal	<b>18</b> 726 / 834 kcal
ソフトフランスパン コーンスープ ★ カレーチキン 元気サラダ	ごはん けんちん汁 さばの味噌煮 もやしとわかめの和え物	コッペパン いちごジャム きゃべつと鶏肉のスープ 白身魚フライ <small>中濃ソース</small> マセドアンサラダ	持参おにぎり 鶏塩うどん 和風きんぴら包み焼き 清見オレンジ	ごはん 玉ねぎの味噌汁 あんかけそぼろ丼（具） 豆乳プリン	ソフトフランスパン ホホワイトシチュー ほうれん草オムレツ 大根サラダ	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉のしぐれ煮 枝豆	バターロールパン ポトフ 煮込みハンバーグ みかん缶	持参おにぎり 塩ラーメン ひき肉と野菜のみそ炒め	ごはん ポークカレー あまおうゼリー和え
牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 昆布 さば節	牛乳 豚肉 豆腐 さば わかめ	牛乳 鶏肉 ほっけフライ	牛乳 鶏肉 和風きんぴら包み焼き	牛乳 油揚げ 豚肉	牛乳 鶏肉 生クリーム ほうれん草オムレツ わかめ	牛乳 油揚げ 豚肉	牛乳 鶏肉 ハンバーグ	牛乳 豚肉 大豆ミート	牛乳 豚肉 生クリーム
ソフトフランスパン ジャがいも パター 薄力粉 ごま油 三温糖 ごま	ごはん つきこんにやく 三温糖 ごま油 ごま	コッペパン 油 いちごジャム ジャがいも エッグケアマヨネーズ	うどん	ごはん ごま油 でんぷん 豆乳プリン	にんじん たまねぎ コーン パセリ 生姜 きゃべつ	ごはん 白滝 油 三温糖	バターロール ジャがいも 三温糖	うどん ながねぎ 椎茸 水菜 清見オレンジ	ごはん ごま油 でんぷん 豆乳プリン
にんじん たまねぎ コーン パセリ 生姜 きゃべつ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ もやし	きゃべつ たまねぎ にんじん 枝豆 コーン	ながねぎ 椎茸 水菜 清見オレンジ	たまねぎ にんじん たけのこ もやし 生姜 椎茸	にんじん たまねぎ コーン 大根 パセリ	こまつな たまねぎ にんじん ごぼう 生姜 枝豆	にんじん たまねぎ きゃべつ みかん缶	たまねぎ にんじん メンマ ながねぎ もやし ピーマン たけのこ	たまねぎ にんじん 生姜 パイン缶 みかん缶 桃缶
<b>21</b> 637 / 837 kcal	<b>22</b> 630 / 729 kcal	<b>23</b> 600 / 807 kcal	<b>24</b> 587 / 703 kcal	<b>25</b> 715 / 822 kcal	<b>28</b> 655 / 809 kcal	<b>29</b> / kcal	<b>30</b> 595 / 725 kcal		
ソフトフランスパン 大豆入りミネストローネ 照焼ミートボール クリームパンネ <small>小中2こ</small>	ごはん 大根の味噌汁 いわしの梅煮 もやしのにらの炒め物	黒砂糖パン ABCスープ 豚肉のケチャップ炒め フライドポテト	持参おにぎり 若竹うどん 五目煮	ごはん ハヤシライス 豆乳ヨーグルト和え	ソフトフランスパン じゃがいものポターージュ 鶏のから揚げ <small>小中2こ</small> 枝豆とひじきのサラダ	 昭和の白	コッペパン 野菜スープ かぼちゃひき肉フライ 大根とベーコンの炒め煮	<h2>自分に合ったほしを使いましょう</h2> <p>箸は、持参としています。お子さんの成長に合わせた、手に合ったものを用意し、清潔なものを毎日持たせてください。忘れることのないよう、ご家庭での声がけよろしくお祈いします。</p> 	
牛乳 ベーコン 大豆 ミートボール 鶏肉 生クリーム	牛乳 油揚げ いわし 豚肉	牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳 豚肉 わかめ 長天 鶏肉 大豆	牛乳 豚肉 生クリーム 豆乳ヨーグルト	牛乳 生クリーム ベーコン ハム ひじき 鶏のから揚げ		牛乳 豚肉 ベーコン かぼちゃひき肉フライ		
ソフトフランスパン ジャがいも オリーブ油 パンネ 油	ごはん ごま油	黒砂糖パン ABCマカロニ 油 三温糖 ジャがいも	うどん 油 三温糖	ごはん ジャがいも 油 ハヤシルウ	コッペパン ジャがいも 小麦粉 バター ポターージュ 三温糖 ごま油		コッペパン 油		
きゃべつ たまねぎ にんじん トマト缶 しめじ ブロッコリー パセリ	だいこん にんじん もやし にら	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン	ながねぎ たけのこ 椎茸 にんじん だいこん ごぼう	たまねぎ にんじん パイン缶 みかん缶	にんじん たまねぎ パセリ もやし 枝豆		きゃべつ たまねぎ にんじん 生姜 だいこん		

※牛乳は毎日つきます。※箸は清潔なものを持参してください。マークの日は、スプーンが出ます。  
 ※食材の調達状況によっては使用食材・献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。該当日の2日前までに各学校へお申し出ください。

# 給食だより



令和7年4月  
 斜里町学校給食センター  
 ( TEL 0152 - 23 - 2548 )

## 新学期スタート！

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度もみなさんが笑顔になるようなおいしい給食を心をこめて作ります。1年間よろしくお願ひします



## 楽しい給食が始まるよー！

栄養たっぷり！おいしく食べて、元気になろう！

よい食べ方や、マナーを身に着けることができます。

毎日、和食・洋食・中華などいろいろな料理がでます。

自分たちで準備、片づけをして、みんなのために働くことを学びます。

食べ物の命や、たくさんの方が関わって給食ができることへの感謝の気持ちを育てよう。

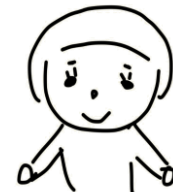
先生やクラスの仲間と楽しく食べられます。苦手な味も克服できるかな？

## 給食は、約950食分を、10人の調理員さんで作ります。



朝8時から大忙し！みんなで力を合わせて、がんばります！

栄養教諭の河村です。給食の献立を立てています。



愛情もたっぷりだよ！

お米や牛乳、パン用の小麦粉は北海道産を使っています。毎年、9月以降にJAさんより斜里産のじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを無償で提供いただいています。豚肉は知床産のサチク麦王を、魚もなるべく斜里産のものを使用します。そのほか、地元の食材をできる限り取り入れています。

みそ汁やうどんのつゆなどは削り節と昆布でコトコトとっています。そのほか、シチューのルーやサラダのドレッシングなど、できる範囲で手作りを心がけています。調味料はなるべく添加物の少ないものを選んで使います。

## 今月の使用予定食材 ※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉 小麦粉・片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸 ベーコン・ごぼう・枝豆 大豆・もやし・いんげん コーン・しめじ・油揚げ にら	にんじん・きゃべつ はくさい・ながねぎ こまつな・だいこん たけのこ・みずな ピーマン・オレンジ みかん缶・もも缶 さば・いわし	韓国：わかめ 中国：メンマ インドネシア：パイン缶