

4月 給食だより

学校給食について

ご入学・ご進学おめでとうございます。
学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であることはもちろん、実際の食事という生きた教材であり、健康教育の一環として取り組みを行っています。

学校給食の栄養について



1日に必要な栄養量の1/3～1/2がとれるように食品や料理を組み合わせ、栄養バランスのとれた献立を考えています。

牛乳は成長期に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補うために毎日つきます。

主菜 (たんぱく質) おもに体をつくる食品	
主食 (炭水化物) おもにエネルギーのもとになる食品	副菜・汁物 (ビタミン類) おもに体の調子を整える食品

学校給食の内容について

ごはん
週 2 回

パン
週 2 回

めん類
週 1 回

※副食(おかず)は煮物、焼き物、揚げ物、炒め物、蒸し物、あえ物、汁物など変化をつけています。
※行事や旬の食材、季節感を考えています。
※地場産品を活用しています。

学校給食からのお願い

※給食だよりは家庭での食の話題のひとつとして、また給食と朝夕の食事が重ならないようご活用ください。
※苦手の食べ物も、少しずつ食べられるよう家庭でもチャレンジしましょう。

募集

おいしい給食で子どもたちを笑顔に 学校給食センター調理員(会計年度職員)募集

募集人数 若干名
業務内容 学校給食の提供に関する業務全般(調理、洗浄、清掃等)
※調理師免許は必要ありません。
勤務時間 午前8時00分～午後4時00分 ※時間に変動のある日もあります。
給 与 有資格者(5年未満) 1日(7時間) 8,180円
無資格者 1日(7時間) 7,423円
応募方法 履歴書(写真添付)を持参の上、学校給食センターまで本人がお越しください。簡単な面接を行います。資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。
詳細 教育委員会 学校給食センター ☎25-2573



2023(令和5年).4.11
足寄町学校給食センター

4月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
11 火	背割りコッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	シャウエッセン/スライスチーズ	ポテトクリームサラダ じゃが芋、生クリーム	坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	牛 乳
12 水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ	大学いも さつま芋			牛 乳
13 木	クロワッサン クロワッサン	鶏肉と南瓜のオレンジソース煮 南瓜、鶏肉	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、茎わかめ	しらたきスープ しらたき、白菜	牛 乳
14 金	チキンカレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆	福神漬 大根、胡瓜、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、椎茸	入学お祝いデザート 生クリーム、洋なし、桃、みかん		牛 乳
17 月	ごはん 精白米	あじフライ あじフライ	もやしナムル もやし、人参、茎わかめ	けんちんみそ汁 木綿豆腐、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、こんにゃく、えのき	牛 乳
18 火	小豆パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、あずき	鶏のから揚げ・ねぎソース 鶏肉	コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、まぐろ	もずくと卵のスープ もずく、鶏卵、人参、木耳	牛 乳
19 水	ミートソーススパゲティ スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、豚肉、鶏肉、大豆			マンゴーミルクデザート ミルクデザートマンゴー、牛乳	牛 乳
20 木	食パン 食パン		ひじきサラダ ひじき、ハム、キャベツ	ビーフシチュー/さつま芋チップス 牛肉、大豆、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、生クリーム/さつま芋チップス	牛 乳
21 金	豚丼 精白米、豚肉		大根のピリッと漬 大根	すまし汁 鶏ごぼう団子、小松菜	牛 乳
24 月	ごはん/ひじきのり 精白米/ひじきのり		梅かつお和え もやし、小松菜	肉みそおでん 鶏肉、豚肉、生揚げ、うずら卵、こんにゃく、大根、人参、ラフンキ、結び昆布	牛 乳
25 火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	コロケのツナソース コロケ、まぐろ、マスカルポーネチーズ	キャベツの塩昆布サラダ キャベツ、塩昆布	中華スープ 白菜、鶏肉、春雨	牛 乳
26 水	豚卵とじうどん うどん、豚肉、鶏卵、小松菜、玉葱			マーブルココアチョコ蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳	牛 乳
27 木	ナン ナン		ラーメンサラダ ラーメン、茎わかめ、キャベツ、人参	スープカレー 鶏肉、じゃが芋、南瓜、人参、玉葱	みかん ジュース
28 金	ベーコンおかがごはん 精白米、ベーコン	ほっけのみそ焼き ほっけ		大根と人参のみそ汁 大根、人参	牛 乳

★見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
★材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

献立のお知らせ



やってみよう!

11日: 背割りコッペパン/シャウエッセン/スライスチーズ

コッペパンに、シャウエッセンとスライスチーズをはさんで食べましょう。



14日: 入学お祝いデザート

フルーツたっぷりなデザートで入学をお祝いします。



21日: 豚丼

約3年ぶりの登場となります。一枚一枚丁寧に焼いた豚肉に、特製のタレをかけます。



新メニューです♪

26日: 豚卵とじうどん

うどんをすするとびに卵とあんかけが絡み、食が進むこと間違いなし。

新メニューです♪

28日: ベーコンおかがごはん

旨味をたくさん抱えた具材なので美味しいですよ。



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	685kcal	24.8g	24.7g
中学生	824kcal	29.7g	29.8g
高校生	690kcal	23.1g	22.2g

(※高校生は、牛乳を除く)