

# 4月 給食カレンダー



2023年 4月  
士幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>10</b> 中：730キロカロリー ・ごはん ・さといもじる ・とりのこうみやき ・きやべつとわかめのあえもの ・パインゼリー ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：さといも・たまねぎ・にんじん ぶたにく 主菜：とりにく 副菜：きやべつ・わかめ・かまぼこ	<b>11</b> 小：761キロカロリー 中：890キロカロリー ・ごはん ・ぶたじる ・ケチャップあんにく・だんご ・はくさいのうめがつおあえ ・くろごまプリン ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：じゃがいも・とうふ・こんにやく だいこん・ながねぎ・たまねぎ にんじん・ごぼう・ぶたにく 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜：はくさい・ごまつな かつおぶし・うめぼし	<b>12</b> 小：700キロカロリー 中：827キロカロリー ・ごはん ・みそじる ・ぎゅうにくコロツケ ・ふきのごもくに ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：だいこん・なめこ 副菜：じゃがいも・ぎゅうにく・たまねぎ ごもご・たまご・パンこ 副菜：ふき・にんじん・ぶたにく さつまあげ	<b>13</b> 小：719キロカロリー 中：763キロカロリー ・しおラーメン ・はるまき ・ヨーグルト ・ぎゅうにゅう 主食・副菜：ラーメン・きやべつ・コーン つと・ぶたにく・ながねぎ きくらげ・メンマ・にんじん 主菜：きやべつ・たけのこ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ	<b>14</b> 小：748キロカロリー 中：921キロカロリー ・チキンカレーライス ・ふくしんづけ ・コーンサラダ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜：ごはん・とりにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん・マッシュルーム ぎゅうにゅう・チーズ・バター 副菜：きやべつ・ブロッコリー にんじん・コーン
<b>17</b> 小：634キロカロリー ・ちらしずし ・すましじる ・ハンバーグ ・なのはなのあえもの ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん・にんじん・たけのこ れんこん・かんぴょう・しいたけ 汁物：だいこん・えのきたけ・きわかめ ほたて・ふ 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：きやべつ・なのはな・コーン かつおぶし	<b>18</b> 小：759キロカロリー 中：949キロカロリー ・あずきパン ・ホワイトシチュー ・ウインナーソーテ ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：あずきパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん チーズ・バター・ぎゅうにゅう マッシュルーム・ベーコン 主菜：ポークウインナー 副菜：きやべつ・きゅうり ブロッコリー・ごま	<b>19</b> 小：602キロカロリー 中：736キロカロリー ・ちゅうかどんぶり ・そくせきづけ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう 主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか はくさい・たまねぎ・にんじん たけのこ・きくらげ 副菜：きやべつ・きゅうり・たくあん	<b>20</b> 小：662キロカロリー 中：712キロカロリー ・かしわうどん ・さつまいもてんぷら ・きゅうりもみ ・ぎゅうにゅう 主食・主菜：うどん・たまねぎ・にんじん しめじ・たけのこ・ごぼう・とりにく 副菜：さつまいも・ごもご 副菜：きゅうり・にんじん・ちくわ	<b>21</b> 小：673キロカロリー 中：827キロカロリー ・ごはん ・みそじる ・しろみざかなフライ ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：はくさい・こんにぶ 主菜：ほき・パンこ 副菜：じゃがいも・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく すこしホネがあります 今月の和食(わしょく)の日
<b>24</b> 小：591キロカロリー 中：662キロカロリー ・スパゲティナポリタン ・きやべつスープ ・アップルパイ ・ぎゅうにゅう 主食・副菜：スパゲティ・たまねぎ・にんじん ビーマン・コーン・マッシュルーム さかなソーセージ・チーズ 汁物：きやべつ・にんじん・にら	<b>25</b> 小：673キロカロリー 中：846キロカロリー ・こくとうパン ・コーンポタージュ ・ささみのレモンふうみ ・だいこんとあおなのサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：こくとうパン 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン ぎゅうにゅう・バター 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：だいこん・ごまつな・はるさめ	<b>26</b> 小：638キロカロリー 中：777キロカロリー ・ベーコンピラフ ・はくさいスープ ・ポテトカップグラタン ・パインいり ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん・ベーコン・たまねぎ・コーン しめじ 汁物：はくさい・ごまつな・かまぼこ 主菜：じゃがいも・ほうれんそう チーズ・たまねぎ 副菜：きやべつ・パイン	<b>27</b> 小：611キロカロリー 中：746キロカロリー ・ごはん ・こんぶとほんのり おまつちやふりかけ ・みそじる ・ほっけのしおやき ・はるさめいため ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 副菜：こんぶ・のり・まつちや 汁物：とうふ・しめじ・ながねぎ 主菜：ほっけ 副菜：はるさめ・たけのこ・にんじん きくらげ・チャーシュー	<b>28</b> 小：690キロカロリー 中：825キロカロリー ・ごはん ・みそじる ・チーズはんぺんフライ ・とりごぼうに ・ぎゅうにゅう 主食：ごはん 汁物：だいこん・ごまつな 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 主菜・副菜：とりにく・ごぼう にんじん 大きめにきったごぼうも しつかりかんでたべよう

《今日の平均栄養量》

【小学校】	【中学校】
エネルギー：676kcal	エネルギー：798kcal
たんぱく質：24.7g	たんぱく質：28.4g
脂質：21.3g	脂質：23.6g
塩分：3.1g	塩分：3.5g

おいしい給食作ります！

献立は都合により変更になる場合があります。

## 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)

### 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

### 心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

### 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

### 感謝の心

食べ物や食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

### 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

### 食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。