

4月 給食カレンダー

献立は都合により変更になる場合があります。
変更等は、メール等でお知らせいたします。

月	火	水	木	金
8 中：728キロカロリー	9 小：637キロカロリー 中：766キロカロリー	10 小：626キロカロリー 中：802キロカロリー	11 小：659キロカロリー 中：703キロカロリー	12 小：634キロカロリー 中：757キロカロリー
<ul style="list-style-type: none"> ごはん とりだんごじる ほっけのしおやき かいそうサラダ ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食：ごはん 汁物：とりにく・たまねぎ・にんじん だいこん 主菜：ほっけ 副菜：きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめ・いか・ごま</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたじる クリスピーチキン はくさいの うめがつおあえ ぎゅうにゅう <p>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：とりにく 副菜：はくさい・こまつな・かつおぶし うめぼし</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる やきぎょうざ (小：2こ 中：3こ) ふきのごもくに ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・なめこ 主菜：とりにく・きゃべつ・ぶたにく たまねぎ・にら・ぎょうざのかわ 副菜：ふき・にんじん・ぶたにく さつまあげ</p>	<ul style="list-style-type: none"> しおラーメン はるまき みかんゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・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：きゃべつ・たけのこ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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：ぶたにく・とりにく・たまねぎ 副菜：きゃべつ・なのはな・コーン</p>
15 小：740キロカロリー	16 小：591キロカロリー 中：709キロカロリー	17 小：679キロカロリー 中：823キロカロリー	18 小：702キロカロリー 中：752キロカロリー	19 小：676キロカロリー 中：807キロカロリー
<ul style="list-style-type: none"> カレーライス コーンサラダ プリン ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・ぶたにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん・バター チーズ 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん コーン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チンゲンサイスープ たらのスパイスあげ グリーンサラダ ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜：たら 副菜：きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> しおぶたどんぶり きゅうりのちゅうかつげ くろごまプリン ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ・にんじん たけのこ・きくらげ・でんぶ 副菜：きゅうり・くらげ・パプリカ</p>	<ul style="list-style-type: none"> かしわうどん やさいかきあげ そくせきづけ ぎゅうにゅう <p>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 主菜：たまねぎ・にんじん・ごぼう こむぎこ 副菜：きゃべつ・きゅうり・たくあん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる さばのしおやき にくじゃが ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・わかめ 主菜：さば 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</p>
22 小：611キロカロリー 中：746キロカロリー	23 小：673キロカロリー 中：846キロカロリー	24 小：686キロカロリー 中：823キロカロリー	25 小：636キロカロリー 中：771キロカロリー	26 小：805キロカロリー 中：920キロカロリー
<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ケチャップあん にくだんご(2こ) はるさめいため ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・わかめ 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ 副菜：はるさめ・たけのこ・にんじん きくらげ・チャーシュー さやいんげん</p>	<ul style="list-style-type: none"> こくとうパン ポテトポタージュ 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 <p>主食：こくとうパン 汁物：ベーコン・たまねぎ・マッシュルーム ぎゅうにゅう・バター 主菜：とりにく・でんぶ 副菜：だいこん・こまつな・はるさめ ごま</p>	<ul style="list-style-type: none"> ベーコンピラフ やさいスープ チキンのオープンやき パインいり コールスローサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・ベーコン・たまねぎ・コーン しめじ 汁物：たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜：とりにく・パン・チーズ 副菜：きゃべつ・パイン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ぐだくさんたまごやき とりごぼうに ぎゅうにゅう <p>大きめにきったごぼうも しっかりかんでたべよう</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・こまつな 主菜：たまご・にんじん・とうふ とりにく・もずく 主菜・副菜：とりにく・ごぼう・にんじん こんにやく</p>	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティ ミートソース きゃべつスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム・チーズ 汁物：きゃべつ・にんじん・にら</p>

29



昭和の日

30
小：653キロカロリー
中：771キロカロリー

- ごはん
- みそしる
- しほろの
カレーコロッケ
- きりぼしだいこんの
コンソメに
- ぎゅうにゅう

ほっかいどうフーズで
つくっているコロッケを
むしようていきようして
いただいています

主食：ごはん
汁物：きゃべつ・こんぶ
副菜：じゃがいも・にんじん・たまねぎ
ぎゅうにゅう・パン
副菜：きりぼしだいこん・にんじん
さやいんげん・ベーコン

じゅう がく しん ぎゅう
入学・進級おめでとう



はる ひ ざ しん にゅうせい むか しん ねん
うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新生を迎え、新年
ど はじ にゅうがく しんぎゅう
度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、
あた せいかつ せいたい むね ふく いっぽう かんきょう か つか
新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲
れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに
ね ちようしよく た どうこう たいせつ
寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。
ごん ねん ど あんしん あんぜん きゅうよく ていきよう しよくいんいち
今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一
がんとく とく がっこうきゅうしよく りかい きょうりよく
丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

《今月の平均栄養量》

【小学校】
エネルギー：671kcal
たんぱく質：25.9g
脂 質：20.1g
塩 分：2.8g

【中学校】
エネルギー：786kcal
たんぱく質：29.4g
脂 質：21.2g
塩 分：3.4g

株式会社北海道フーズさんは、昭和48年に創業した、主にス
しよくひん れいひょうしよくひん ちようりしよくひん せいせん おこな
ナック食品、冷凍食品、調理食品の生産を行っている、国内最大
のうさんぶつ かこうこうじよう そうりつ しゅうねん せねんじぎよう いっかん
級の農産物加工工場です。創立50周年記念事業の一環として
れい ねん がつ ねんかん むしようていきよう
令和5年9月から1年間、「コロッケ」を無償提供していただい
じもと しほろ とかちさん
ていただきます。
おります。「コロッケ」は地元士幌をはじめ十勝産のじゃがいもを
しよく まんてん
使用したボリューム満点のコロッケです。
がっ しよく
4月は「カレーコロッケ」を使用します。
かんしや
感謝をしておいしくいただきます！



朝食で3つの
スイッチオン



体のスイッチ
朝食は、睡眠中に不足したエ
ネルギーや栄養素を補給するこ
とができるので、午前中に元気
に活動するための力になります。

脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている
炭水化物は、体内でブドウ糖に
分解され、脳のエネルギー源に
なります。

おなかのスイッチ
体は、朝食をとると、腸が動
いてうんちがたくなるような
仕組みになっています。朝食を
とってうんちを出しましょう。