

4月分 給食予定献立表

芽室町学校給食センター

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
8月	○	肉そぼろどん	ぎゅう肉 ぶた肉	米 大麦	玉ねぎ にんじん しいたけ えだまめ	小麦 大豆
		豆腐と油揚げのみそ汁	とうふ 油あげ		えのきたけ 長ねぎ にんじん	大豆
9月	○	バンズパン		パン		小麦 乳
		クリームシチュー	ぶた肉 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん 白いんげん	小麦 乳
		チキンカツ	とり肉	小麦粉		小麦 大豆
		キャベツと枝豆のサラダ		セバレートドレッシング	キャベツ にんじん えだまめ	大豆
10月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		小松菜とごぼうのみそ汁	とうふ		ごぼう こまつな 長ねぎ	大豆
		豚肉とキャベツのみそ炒め	ぶた肉		キャベツ ピーマン にんじん	小麦 大豆
		ほうれん草と油揚げのおひたし	油あげ		ほうれん草 もやし にんじん	小麦 大豆
11月	○	五目うどん	ぶた肉 油あげ わかめ	うどん	だいこん にんじん たもぎたけ キャベツ 長ねぎ ごぼう	小麦 大豆
		タコでたこ焼き(ソース)	たこ	小麦粉	キャベツ 長ねぎ	小麦 大豆
		サキサキチーズ	チーズ			乳
12月	○	チキンカレーライス	とり肉	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん トマト さやいんげん (りんご)	小麦 大豆
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング	キャベツ コーン えだまめ	大豆
15月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		大根とわかめのみそ汁	わかめ とうふ		だいこん 長ねぎ	大豆
		つくね	とり肉	小麦粉	玉ねぎ にんじん れんこん 長ねぎ	小麦 大豆
		ごぼうサラダ		ごまドレッシング	ごぼう にんじん コーン	小麦 大豆
16月	○	まるパン		パン		小麦 乳
		アルファベットスープ	ウインナー	マカロニ	ほうれん草 さやいんげん にんじん	小麦 大豆
		鶏肉のハーブ焼き	とり肉			小麦 大豆
		野菜とささみのサラダ	とり肉	セバレートドレッシング	キャベツ えだまめ コーン	大豆
		☆いちごのムース		いちごのムース		大豆 乳
17月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		豆腐のみそ汁	とうふ		にんじん はくさい たもぎたけ 長ねぎ	大豆
		ホッケ西京フライ	ホッケ	小麦粉		小麦 大豆
		やみつきキャベツ	塩こんぶ	ごま	キャベツ もやし	小麦 大豆
18月	○	ミートソーススパゲティ	ぶた肉 大豆	スパゲティ	玉ねぎ にんじん エリンギ トマト	小麦 大豆
		フルーツゼリー		ゼリー	パイン みかん (りんご)	
19月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		じゃがいものみそ汁	油あげ	じゃがいも	にんじん ごぼう 長ねぎ	大豆
		切り干し大根のそぼろ炒め	とり肉		だいこん えだまめ にんじん	小麦 大豆
		もやしのおかかあえ	小魚 削り節		もやし ほうれん草 キャベツ	小麦 大豆
22月	○	麦入りごはん		米 大麦		
		たもぎ草のみそ汁	とうふ		たもぎたけ だいこん 長ねぎ	大豆
		いわしの梅煮	いわし		梅	小麦 大豆
		なめたけあえ			キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ	小麦 大豆
23月	○	十勝小豆パン	小豆	パン		小麦 乳 卵
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ	小麦 大豆
		のり塩ポテトコロッケ	青のり	じゃがいも 小麦粉		小麦 大豆
		コーンクリーミーサラダ		コーンクリーミードレッシング	コーン キャベツ えだまめ	大豆

入学・進級おめでとうの気持ちを込めたデザートです！

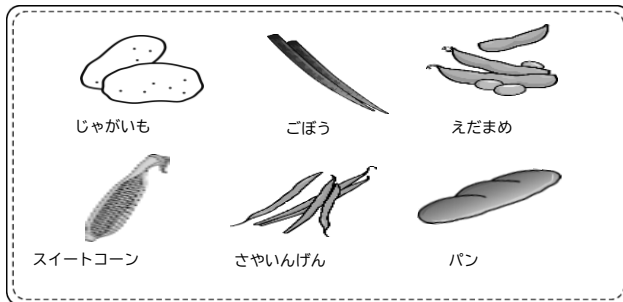
日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー
24	水	ウイナーピラフ	ウイナー	米	玉ねぎ えだまめ にんじん	大豆
		キャベツとベーコンのトマトスープ	ベーコン	じゃがいも	キャベツ にんじん えのきだけ トマト	大豆
		ハッシュポテト		じゃがいも	玉ねぎ	大豆
25	木	しおラーメン	ぶた肉 わかめ	ラーメン	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 長ねぎ	小麦
		焼きぎょうざ(一人3個)	ぶた肉 とり肉	小麦粉 (オイスターソース)	キャベツ 玉ねぎ にら	小麦 大豆
26	金	麦入りごはん		米 大麦		
		根菜のみそ汁	とうふ		だいこん にんじん ごぼう えのきだけ 長ねぎ	大豆
		肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しらすき	小麦 大豆
30	火	まるデニッシュ		パン		小麦 大豆 乳
		野菜コンソメスープ	ウイナー		ほうれん草 さやいんげん にんじん	小麦 大豆
		ポークチャップ	ぶた肉		玉ねぎ にんじん	
		イタリアンサラダ	ハム	イタリアンドレッシング	キャベツ えだまめ	大豆

◎●お願い●◎

- ・食べ終わった後は、食器・スプーン・その他の容器に元通りにして返してください。
- ・食べ物以外は燃えるごみ・燃やさないごみ・牛乳パックに分けてください。
- ・食器や食缶は大切に扱きましょう。

※アレルギーの表示欄は7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)+大豆を表示しています。
 ※献立表の中に()で記載されている食材については調味料として使用されているものです。
 ※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※献立名の前に「☆」がついている献立は新メニューです。

～今月の給食で使用している芽室町産の食べ物～



4月の平均値
 ・エネルギー 758kcal
 ・たんぱく質 31.3g
 ・脂質 23.7g

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。