

学校給食だより

八雲町学校給食センター

ご入学おめでとうございます

小学1年生・中学1年生のみなさん、これから新しい学校生活が始まりますね！みなさんが、元気で楽しい時間を過ごすことができるように、安全でおいしい給食づくりをがんばります！

学校給食の内容 ~こんなメニューがでるよ~

主食 ごはんもパンも「シェルスugar」さんがつくってくれています。



ごはん




◇週4回(月・水・木・金)
◆お米は北海道産の「ななつぼし」です。



パン

◇週1回(火)
◆コッペパン、黒糖パン、バターパンなどが出来ます。

主菜・副菜

おかず くだもの・デザート

◇地物や道内産、国内外産のものを使い分けています。
◆デザートはプリンやヨーグルト、ゼリーなども出来ます。

汁物





みそ汁・スープ

◇週4回(月・水・木・金)
◆とんじるやなめこのみそ汁などが人気です。

めん類

◇週1回(木)
◆ラーメンや焼きそば、うどんなどが出来ます。

牛乳




◇牛乳には、元気な体をつくるために必要なカルシウムやたんぱく質がたくさん入っています。
八雲の牛さんもがんばってくれています！

きれいな姿勢で、食事をおいしく楽しく食べよう！



食事のマナーは、自分のためだけでなく、みんなとおいしく楽しく食べるための大切なやくそくです。口から入った食べ物は食道を通過、胃に入って消化されます。背中をまっすぐにすると、食べ物がお腹に入りやすくなり、栄養も吸収されやすくなります。

背中をピンとまっすぐに！

食器をきちんと持とう！

床に足をしっかりつけよう！

口に食べ物を入れたまましゃべるのはやめよう

みんながご飯を食べている時は歩き回らないようにしましょう

4月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
8(水)	ごはん	牛乳	あつあげのみそ汁・だしまきたまご炒りどり	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・あつあげ とりにく・たまご	はくさい・ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ
9(木)	げんりょうごはん	〃	おやこうどん・やきメンチカツ ミニトマト(2個)	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・トマト
10(金)	ごはん	〃	もやしのみそ汁・チキンごぼうバーグ カレー肉じゃが	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とりにく ぶたにく・ぎゅうにく	もやし・にんじん・ごぼう たまねぎ・いんげん
13(月)	ごはん	牛乳	かきたま汁・いわしのみそ煮・ごもくきんぴら	ごはん・しらたき ごま	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ ツト・いわし・さつまあげ	ながねぎ・にんじん・ごぼう いんげん
14(火)	コッペパン	〃	はくさいのクリーム煮・チキンナゲット(2個) スパゲティナポリタン	パン スパゲティ	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・ぶたにく	はくさい・にんじん・たまねぎ ピーマン
15(水)	ごはん	〃	だいずカレー・せんぎりやさいのサラダ パニラだいふく	ごはん ごま	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく ふんにゅう・とうにゅう	トマト・たまねぎ・ピーマン・にんじん にんにく・だいこん・きゅうり
16(木)	げんりょうごはん	〃	しおラーメン・あげぎょうざ(2個) れいとうパン	ごはん・ラーメン ふ・ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう・とりにく・ツト ぶたにく	メンマ・もやし・にんじん ながねぎ・にんにく・パン
17(金)	わかめごはん	〃	とうふとえのきのみそ汁・コーンコロケ とりにくさっぱり煮	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ とりにく	えのきたけ・ながねぎ・コーン にんじん・たまねぎ・グリーンピース
20(月)	ごはん	牛乳	ぶたじゃが汁・あじつけにくだんご(2個) やさいのしおこうじいため	ごはん・じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ	だいこん・にんじん・ながねぎ いんげん
21(火)	スライスパン	〃	オニオンスープ・キャベツときゅうりのサラダ スペインふうオムレツ・くろまめきなこクリーム	パン	ぎゅうにゅう・いとがま たまご・くろまめ	たまねぎ・はくさい・キャベツ きゅうり・にんじん
22(水)	ごはん	〃	ワンタンスープ・マーボーとうふ やきプリンタルト	ごはん・こむぎ わんたんのかわ	ぎゅうにゅう・すりみ・とうふ ぶたにく・たまご	はくさい・にんじん・しょうが ながねぎ・にんにく
23(木)	げんりょうごはん	〃	にくうどん・イカメンチ・ごぼうサラダ	ごはん・うどん ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・イカ	ぶなしめじ・たまねぎ・ながねぎ ごぼう・コーン・きゅうり
24(金)	ごはん	〃	かぼちゃもちみそ汁・こくさんやさいコロケ ひじきごはんの具	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・ひじき あぶらあげ・とりにく	かぼちゃ・にんじん・だいこん ながねぎ・コーン・グリーンピース
27(月)	ごはん	牛乳	あぶらあげのみそ汁・とりのごまてりやき ふきのいためもの	ごはん・ごま しらたき	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・かまぼこ	だいこん・ながねぎ・ふき たけのこ
28(火)	コッペパン	〃	ポトフ・トマトソースミートボール(2個) だいこんとツナのサラダ	パン・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ウインナー ぶたにく・ツナ	にんじん・たまねぎ・コーン・パセリ トマト・だいこん・きゅうり・キャベツ
30(木)	げんりょうごはん	〃	ごもくスープ・ポークやきそば やきにくカルビメンチ	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・ツト・ぶたにく ぎゅうにく	メンマ・はくさい・にんじん・ながねぎ キャベツ・たまねぎ・ピーマン



21日(火)の「くろまめきなこクリーム」はパンにつけてくださいね☆
24日(金)の「ひじきごはんのぐ」はごはんにまぜてたべてねー！

4月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	646	23.2
中学校	775	27.8

予定回数 16回
食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。