

4月のよていこんだて

給食費口座振替は5月からになります。

令和6年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付 小学校中学年 / 中学生 kcal ★ がついている料理は斜里産食材を使用しています。 おも からだ 主に体をつくる おも からだ うご 主に体を動かす からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	平均 / kcal 小学校中学年/中学生 エネルギー 626kcal / 793kcal たんぱく質 24.4g / 30.1g 脂質 19.8g / 23.8g 	木曜日はおにぎり（ごはん）持参の日です 木曜日はめんの補食として、ご家庭からおにぎり（ごはん）の持参をお願いしています。持参の仕方に指定はないので、おにぎりでも、タッパーに詰めたごはんでも差し支えありません。給食の栄養価は、おにぎり（ごはん）を持参したことを想定して算出しています。小学校中学年で130g、中学生で170gを目安としています。		
8 585 / 783 kcal ソフトフランスパン 白菜のミルクスープ ★ 豚肉のケチャップ炒め 杏仁フルーツ 牛乳 ベーコン 生クリーム 豚肉	9 631 / 769 kcal ごはん 厚揚げの味噌汁 ★ 豚肉のしぐれ煮 枝豆 牛乳 厚揚げ 豚肉	10 651 / 806 kcal コッペパン 黒豆きなこクリーム 春雨スープ 野菜コロッケ キャベツとツナのサラダ 牛乳 鶏肉 ツナ	11 653 / 891 kcal 持参おにぎり ★ 山菜うどん ★ 肉じゃが 牛乳 油揚げ 豚肉	12 605 / 740 kcal ごはん 玉ねぎの味噌汁 ★ ねぎ塩豚丼（具） じゃこボール 牛乳 油揚げ 豚肉 じゃこボール
15 589 / 821 kcal ソフトフランスパン ミネストローネ イカリングフライ コーンソテー 牛乳 ベーコン いか	16 603 / 708 kcal ごはん キャベツの味噌汁 ★ ほっけの塩焼き ★ 豚肉と切干大根の炒め煮 牛乳 油揚げ ほっけ 豚肉 長天	17 563 / 740 kcal 背割りコッペパン ポテトスープ ★ チリコンカン ヨーグルト 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ヨーグルト	18 584 / 723 kcal 持参おにぎり ★ けんちんうどん 五目野菜肉団子 もやし炒め 牛乳 豚肉 五目野菜肉団子 ハム	19 712 / 872 kcal ごはん チキンカレー ナタデココ 牛乳 鶏肉 生クリーム
22 597 / 828 kcal バターロール キャロットスープ コーンフライ ★ 春雨の炒めもの 牛乳 ベーコン 豆乳 豚肉	23 614 / 709 kcal ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の味噌煮 ほうれんそうの胡麻和え 牛乳 わかめ 豆腐 さば	24 638 / 862 kcal ★ 斜里産春よ恋コッペパン ホワイトシチュー ハンバーグ 清見オレンジ 牛乳 鶏肉 生クリーム ハンバーグ	25 688 / 861 kcal 持参おにぎり ★ 塩ラーメン 肉焼売 棒棒鶏 牛乳 豚肉 肉焼売 鶏肉	26 696 / 851 kcal ごはん ★ ハヤシライス フルーツのヨーグルト和え 牛乳 豚肉 生クリーム ヨーグルト
29 / kcal  昭和の日	30 613 / 722 kcal ごはん ★ のっぺい汁 白身魚フライ <small>中濃ソース</small> ★ ひじきのそぼろ炒め 牛乳 ほっけ 豚肉 ひじき 油揚げ ごはん こんにやく でんぷん 油 白滝 三温糖 だいこん にんじん ごぼう 椎茸 ながねぎ しょうが	自分に合ったはしを使いましょう 箸は、持参としています。お子さんの成長に合わせた、手に合ったものを用意し、清潔なものを毎日持たせてください。忘れることのないよう、ご家庭での声かけよろしくお祈いします。		

※牛乳は毎日つきます。※箸は清潔なものを持参してください。マークの日は、スプーンが出ます。
 ※食材の調達状況によっては使用食材・献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。該当日の2日前までに各学校へお申し出ください。





給食だより



令和6年4月
斜里町学校給食センター
(TEL 0152 - 23 - 2548)

ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸を躍らせているでしょう。給食だよりでは、ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。



給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

給食の栄養



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素が摂れるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。

献立表確認のお願い 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、家庭で食べることをおすすめします。



給食レシピ=主菜編=

豚肉のしぐれ煮

エネルギー	101 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	4.1 g
食塩相当量	0.7 g

材量【4人分】

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|------|--------|
| ・ぶたにく | 150 g | ・しらたき | 100 g | ・みりん | 小1と1/2 |
| ・ごぼう | 100 g | ・しょうゆ | 大1強 | ・さけ | 小2 |
| ・しょうが | 3 g | ・さとう | 小2強 | ・あぶら | 小1/2 |

作り方

- ① ぶたにくは2～3cmはば、ごぼうはささがき、しょうがはせんぎりにしておく。
- ② しらたきをきって、ゆどおししておく。
- ③ あぶらでしょうが ぶたにく ごぼう しらたき のじゅんでいためる。
- ④ ちょうみして よくにこんで かんせい。



今月の使用予定食材産地

※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉・パン用小麦粉 めん用小麦粉・でんぷん	鶏肉 牛乳 米 昆布 椎茸 コーン パン用、調理用小麦粉 じゃがいも 玉ねぎ 生クリーム ごぼう ほうれん草 チンゲン菜 しめじ	群馬：長ねぎ、徳島：人参 宮崎：きゅうり ピーマン 茨城：きゃべつ 白菜 千葉：大根 愛媛：オレンジ	韓国：わかめ 中国：みかん缶 インドネシア：パイン缶