

令和4年度

4月

小学校(Bコース)

【 4月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	655kcal	24.8g	19.8g	2.8g
中学校	767kcal	28.1g	21.8g	3.2g

「こんだてひょう」の読み方

特別献立の日は、マークが付いています。

料理ごとの材料を記載しています。食材は、なるべく岩見沢産のもの、北海道産のものを
使うようにしています。

一食ごとのエネルギー量を記載しています。

8	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
たんたんのひ	たんたんのひ	きのこ汁	きのこミックス 突きこんにゃく 長ねぎ、しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし
		鮭の塩焼き	鮭切り身、塩
エネルギー	676 kcal	肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、みりん 三温糖、しょうゆ、酒、米油 だし昆布、かつおだし

今月の地場産物

米
手造りみそ
小麦

食育もくひょう
学校給食について知ろう
給食もくひょう
給食の準備をきちんと
しよう

食事のあいさつを
しよう

7	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	600 kcal	マカロニ スープ	マカロニ、ベーコン 長ねぎ、セロリ、玉ねぎ 野菜ブイヨン、塩、こしょう
		チキン ロイヤル	チキンロイヤル
		キャベツの ソテー	キャベツ、人参、しょうゆ コンソメ、塩 こしょう、米油
8	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	699 kcal	玉ねぎの みそ汁	玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		揚げ豚肉の おろし ソースがけ	豚ロース肉、しょうが しょうゆ、酒、キタノカオリ でん粉、キャノーラ油 三温糖、しょうゆ、酒、みりん 大根おろし、コチュジャン でん粉
		白菜と 糸かまの サラダ	白菜、人参、糸かまぼこ 香味塩ドレッシング

11	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	638 kcal	けんちん汁	豆腐、玉ねぎ、ごぼう こんにゃく、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		さばの みそ煮	さばのみそ煮
		ふきの 炊き合わせ	ふき、豚もも肉、米油 酒、みりん、三温糖 人参、しょうゆ、塩 かつおだし
12	火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
エネルギー	657 kcal	ポトフ	玉ねぎ、ウインナー 人参、セロリ、じゃがいも コンソメ、塩、こしょう
		トマト グラタン	トマトグラタン
		ツナサラダ	キャベツ、きゅうり まぐろ水煮、ホールコーン エッグケアマヨネーズ 塩、こしょう
13	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	644 kcal	大根の みそ汁	大根、えのきだけ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油
		チンゲンサイの 炒めもの	チンゲンサイ、玉ねぎ 人参、ひじき、ハム ごま油、みりん、三温糖 しょうゆ、かつおだし
14	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	712 kcal	ポーク カレー	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、ローリエ、 オールスパイス、にんにく しょうが、トマトケチャップ 赤ワイン、ウスターソース カレーパウダー、チャツネ、米油
		福神漬	福神漬
		フルーツ ゼリーあえ	パインシラップ漬け みかんゼリー
15	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	706 kcal	春雨 スープ	春雨、わかめ、玉ねぎ 長ねぎ、酒、中華だしの素 塩、こしょう、しょうゆ
		鶏の から揚げ	鶏もも肉、しょうが しょうゆ、酒、みりん 塩、でん粉、キャノーラ油
		中華炒め	もやし、青ピーマン、ハム きくらげ、オイスターソース しょうゆ、三温糖 酒、トウバンジャン テンメンジャン、ごま油
18	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	618 kcal	いももち汁	いももち、鶏もも肉 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、塩、酒 だし昆布、かつおだし
		手羽元の 塩焼き	手羽元の塩焼き
		大根の 煮物	大根、さつま揚げ、人参 三温糖、みりん、しょうゆ かつおだし、塩、酒、米油
19	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
エネルギー	678 kcal	白菜の 豆乳 コンスープ	白菜、ベーコン、玉ねぎ コーンピューレ、豆乳 ホールコーン、コンソメ 塩、こしょう、白ワイン
		バーガー パティ	バーガーパティ トマトケチャップ デミグラスソース、塩 ウスターソース、三温糖 ブルーベリーピューレ、赤ワイン
		添え野菜	キャベツ、人参、きゅうり
20	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	614 kcal	なめこの みそ汁	なめこ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		白身魚 フライ	白身魚フライ キャノーラ油
		きんぴら ごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 しらたき、米油 みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし、塩
21	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	650 kcal	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		しょうゆ ラーメン (汁)	鶏もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう
		揚げ ぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油
22	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	632 kcal	豚汁	豚もも肉、しょうが 豆腐、こんにゃく 玉ねぎ、ごぼう、人参 長ねぎ、酒、手造りみそ だし昆布、かつおだし
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ、酒 みりん、しょうが でん粉
		お祝いいちごゼリー	お祝いいちごゼリー
25	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	583 kcal	白玉汁	白玉、長ねぎ 干しいたけ、玉ねぎ 酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし
		たら の 塩だれ焼き	たら切り身、酒 万能塩だれ、塩、こしょう
		莖わかめの ソテー	莖わかめ、豚もも肉 人参、ごま油、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、塩
26	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
エネルギー	638 kcal	いちごジャム	パックいちごジャム
		ミネスト ローネ	玉ねぎ、人参、セロリ 鶏もも肉、マカロニ ダイスタマト、にんにく トマトジュース、こしょう サルサポモドーロ、塩、コンソメ
		野菜 コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油
27	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	664 kcal	じゃがいもの みそ汁	じゃがいも、油揚げ、酒 えのきだけ、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		ほっけの 竜田揚げ	ほっけ切り身、酒、塩 しょうが、にんにく、しょうゆ みりん、キタノカオリ でん粉、キャノーラ油
		ひじきの 煮物	しらたき、人参 豚もも肉、ひじき、塩 米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし
28	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
エネルギー	711 kcal	チキン カレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが トマトケチャップ、赤ワイン ウスターソース、カレーパウダー チャツネ、米油
		つぼ漬け	つぼ漬け
		コールスロー サラダ	キャベツ、ホールコーン ハム、オリーブ油 りんご酢、塩、こしょう 三温糖、エッグケアマヨネーズ

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はしは、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が
一部変わることあります。
♪マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている
場合があります。
♪魚には、骨がある場合があります。気をつ
けて食べてください。
※アレルギーに関しては必要な方に原材料
配合表をお渡ししています。
そちらをご確認ください。