

# 4月分献立表

黄色の仲間		赤の仲間		緑の仲間					
熱や力となり、体を動かす力のもとになる		血や骨や肉になり、体をつくる		体の調子を整える					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>入学・進級 おめでとう!</b></p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p><b>4月の じばさんしよくざい</b></p> <p>◇お米：風連有機生産給 ◇もち米：名寄産もちもち ◇作りみそ：ふうせん太郎 ◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇肉用：ニチロ ◇野菜類：(地域産物のため) ◇奇薬子組合</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>7 (木)</b> 小1679kcal 中796kcal</p> <p>★すしごはん ★牛乳 ★すりみ汁 ★五目煮</p> <p>黄：ごはん あらら さとう 赤：牛乳 すりみ わかめ みそ とうふ ひじき 揚げ 緑：玉ねぎ 大根 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>8 (金)</b> 小1640kcal 中787kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★中華スープ ★牛肉とキャベツのみそ炒め ★蒸しぎょうざ (小12個・中3個)</p> <p>黄：ごはん 揚げ油 さとう しょう油 赤：牛乳 とうふ 牛肉 みそ じゃがいも 緑：小松菜 しめじ コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ</p> </div> </div>									
<p><b>11 (月)</b> 小1701kcal 中800kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ★豚肉と大根の煮物 ★いか天ぷら</p> <p>黄：ごはん 油 さとう 小麦粉 赤：牛乳 揚げ油 みそ じゃがいも いちじく 緑：玉ねぎ じゃがいも 大根 にんじん しんじゆん</p>		<p><b>12 (火)</b> 小1697kcal 中856kcal</p> <p>★米粉パン ★牛乳 ★かぼちゃポタージュ ★枝豆とひじきのサラダ ★ハンバーグのケチャップソースかけ</p> <p>黄：パン あらら さとう こま 赤：牛乳 じゃがいも ハム ひじき 緑：かぼちゃ 玉ねぎ しめじ もやし にんじん きゅうり じゃがいも</p>		<p><b>13 (水)</b> 小1810kcal 中958kcal</p> <p>★ポークカレー ★牛乳 ★フルーツヨーグルトあえ (生クリーム入り)</p> <p>黄：ごはん じゃがいも 油 さとう 赤：牛乳 じゃがいも 粉チーズ 生クリーム ヨーグルト 緑：にんじん 玉ねぎ じゃがいも りんご</p>		<p><b>14 (木)</b> 小1653kcal 中802kcal</p> <p>★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★プリン</p> <p>黄：ラーメン ごはん あらら こま 赤：牛乳 じゃがいも じゃがいも じゃがいも 緑：玉ねぎ にんじん もやし ほうさい 長ねぎ</p>		<p><b>15 (金)</b> 小1652kcal 中742kcal</p> <p>★甘納豆赤飯★牛乳 ★みそ汁 (大根・なめこ) ★白菜とがんもの煮浸し ★さばみそ煮</p> <p>黄：もち米 あらら さとう こま 赤：牛乳 みそ じゃがいも さば じゃがいも 緑：じゃがいも なめこ ほうさい にんじん</p>	
<p><b>18 (月)</b> 小1685kcal 中798kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・生揚げ) ★きんぴらごぼう ★玉ねぎコロケ</p> <p>黄：ごはん あらら さとう 小麦粉 赤：牛乳 生揚げ みそ じゃがいも さつまあげ ツナ 緑：ほうさい ごぼう にんじん じゃがいも しんじゆん 玉ねぎ</p>		<p><b>19 (火)</b> 小1627kcal 中740kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・しいたけ・長ねぎ) ★じゃがいもみそ煮 ★鮭焼き魚</p> <p>黄：ごはん じゃがいも あらら さとう 赤：牛乳 はんぺん じゃがいも ひじき みそ さけ 緑：しいたけ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ じゃがいも しんじゆん</p>		<p><b>20 (水)</b> 小1692kcal 中815kcal</p> <p>★ビビンバ丼 ★牛乳 ★わかめスープ</p> <p>黄：ごはん さとう あらら こま油 赤：牛乳 わかめ じゃがいも たまご 緑：玉ねぎ コーン 長ねぎ もやし にんじん じゃがいも</p>		<p><b>21 (木)</b> 小1614kcal 中745kcal</p> <p>★五目うどん ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★ヨーグルト</p> <p>黄：うどん ごはん こま 赤：牛乳 とうふ じゃがいも 揚げ油 ヨーグルト しらす干し 緑：しいたけ にんじん ごぼう 長ねぎ 青菜</p>		<p><b>22 (金)</b> 小1675kcal 中795kcal</p> <p>ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★キャベツのハンバーグ ★清見オレンジ</p> <p>黄：ごはん 揚げ油 さとう しょう油 赤：牛乳 じゃがいも とうふ みそ とうふ わかめ 緑：にんじん 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも</p>	
<p><b>25 (月)</b> 小1663kcal 中769kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (かぼちゃ団子・玉ねぎ) ★豚肉とふきのおかか煮 ★豆腐ハンバーグ</p> <p>黄：ごはん あらら さとう こま 赤：牛乳 揚げ油 さとう じゃがいも かつお節 緑：かぼちゃ 玉ねぎ ひじき ごぼう にんじん じゃがいも</p>		<p><b>26 (火)</b> 小1603kcal 中756kcal</p> <p>★黒砂糖パン★牛乳 ★春キャベツのスープ ★ポテトのチーズ煮 ★チキンカツ</p> <p>黄：パン じゃがいも 油 小麦粉 赤：牛乳 ウィナー チーズ とうふ 緑：キャベツ じゃがいも にんじん 玉ねぎ コーン パセリ</p>		<p><b>27 (水)</b> 小1687kcal 中807kcal</p> <p>★牛丼 ★牛乳 ★ツナともやしのひまわりドレッシングあえ</p> <p>黄：ごはん 油 さとう じゃがいも ひまわり油 赤：牛乳 牛肉 ツナ 緑：にんじん 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも</p>		<p><b>28 (木)</b> 小1654kcal 中821kcal</p> <p>★スパゲティミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ</p> <p>黄：スパゲティ 油 さとう 赤：牛乳 じゃがいも 粉チーズ カルピス 緑：にんじん 玉ねぎ じゃがいも パセリ じゃがいも りんご</p>		<p><b>29 (水) 昭和の日</b></p> <p>4月平均栄養価 たん白質 ①25.1g ②29.3g 脂肪 ①20.0g ②23.1g ナトリウム ①30g ②36g</p>	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

## 地場産食材について

学校給食センターでは、名寄産の食材を積極的に使用しています。今年度も使用する地場産食材について毎月の献立表でお知らせしていきます。給食を通して、名寄で作られている食材について知ってもらい、自然の恵みや生産者の方々への感謝の心を持ってほしいと思います。

### 今年度の地場産野菜の使用予定時期

アスパラ	5月～6月	ピーマン	6月～9月	きゅうり	7月～8月
メロン	8月	ミニトマト	8月～9月	キャベツ	9月～4月
白菜	9月～11月	長ねぎ	7月～12月	じゃがいも	9月～1月
玉ねぎ	9月～3月	にんじん	8月～12月	寒梅おぼろ草	1月～2月

