令和6年4月予定献立表

留萌市学校給食センター（小学生用）
2024年4月発行

～今月のへいきんえいようりょう～

（低学年）（中学年）（高学年）

エネルギー
（631kcal）（663kcal）（708kcal）

たんぱくしつ
（24. 1g）（25. 0g）（26. 0g）

ししつ
（23. 7g）（24. 0g）（24. 2g）

しぼうエネルギーひ
（33. 8%）（32. 6%）（30. 8%）

えんぶんりょう
（2. 8g）（3. 0g）（3. 1g）

9日（火）
720・779・839kcal

ラーメン

担々麺
豚肉・長ねぎ・人参・きくらげ・チンゲン菜・もやし・メンマ・ごま・華味味噌・生姜・担々麺スープ・中華ガラスープチキン・でん粉・芝麻湯麺スープ

焼きぎょうざ（2個）
キャベツ・小麦粉・鶏肉・豚肉・豚脂・玉ねぎ・にら・粒状大豆たん白・ごま油・醤油

フルーツのゼリー和え
みかん缶・パイン缶・黄桃缶・ふじりんごゼリー

山形（やまがた）県で作られたりんごです！
りんごには、病気をふせぐはたらきがあります。

10日（水）
610・628・665kcal

ごはん

♥ほうとう汁
かぼちゃ・長ねぎ・油揚げ・しめじ・人参・味噌・ほんだし・かつおエキス

ちくわの磯部揚げ
魚肉すり身・でん粉・食塩・砂糖・植物油・天ぷら粉・小麦粉・あおさ・大豆油

切り干し大根の炒め煮
切干大根・人参・さつま揚げ・ひじき・砂糖・醤油・サラダ油・ほんだし

ほうとうの日

11日（木）
521・567・610kcal

ミルクパン

マカロニスープ
アルファベットマカロニ・豚肉・ロースハム・人参・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・パセリ・コンソメ・こしょう・スープストック・食塩

ミートソースカルツォーネ
鶏肉・粒状植物性たん白・玉ねぎ・トマトケチャップ・にんにく・砂糖・食塩・小麦粉・大豆粉・植物油

かにかまサラダ
かにかま・大根・胡瓜・人参・和風ドレッシング

Pキャラメルクリーム
水あめ・砂糖・果糖脱脂練乳・カラメルシロップ

12日（金）
643・662・699kcal

ごはん

みそ汁
もずく・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス

五目卵焼き
鶏卵・砂糖・ひじき・人参・グリンピース・筍・鶏肉・食塩・はちみつ・みりん・醤油

肉じゃが
メークイン・豚肉・人参・玉ねぎ・グリンピース・さつま揚げ・白滝・醤油・みりん・砂糖・ほんだし・酒・サラダ油

15日（月）【お祝いメニュー】
704・723・760kcal

ごはん

チキンカレー
鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ＤＸキングカレー・バーモントカレー・バター・生クリーム・トマト・チーズ・ベイリーブス・ガーリックパウダー

野菜サラダ
キャベツ・胡瓜・かにかま・胡麻クリーミードレッシング

お祝いイチゴゼリー
いちご・いちご果汁・砂糖・豆乳加工食品・水あめ

いちごの日

16日（火）
628・670・733kcal

うどん

きつねうどん
鶏肉・油揚げ・人参・椎茸・長ねぎ・ごぼう・かまぼこ・醤油・めんつゆ・昆布・かつおだし・一味

えびカツ
むきえび・粒状植物性たん白・でん粉・パン粉・砂糖・食塩・小麦粉・植物油脂

枝豆

枝豆は、大豆になる前に しゅうかくされたものです。
「はたけの肉」とよばれるほど、よい たんぱく質が入っています。
たんぱく質は、筋肉（きんにく）や骨（ほね）などの体をつくり、わたしたちの成長をたすけてくれる栄養素（えいようそ）です。

17日（水）
666・685・722kcal

ごはん

みそ汁
わかめ・豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス

海鮮包み蒸し（2個）
玉ねぎ・キャベツ・小麦粉・豚脂・魚肉すり身・パン粉・卵白・砂糖・いか・でん粉・えび・なたね油・食塩・かに・ほたてエキス調味料・粉末粒状たん白・XO醤・かに風味かまぼこ・オイスターソース・エビエキス調味料・大豆粉

豚生姜焼き丼の具
♪ごはんにかけて食べましょう
豚肉・もやし・ピーマン・人参・玉ねぎ・醤油・酒・砂糖・生姜・ごま・でん粉

18日（木）
648・689・729kcal

コッペパン

ボルシチ風スープ
豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・キャベツ・パセリ・白いんげん豆・ひよこ豆・赤いんげん豆・いんげん豆・トマトピューレ・コンソメ・食塩・オレガノ・こしょう・スープストック・サラダ油

野菜もっチーズフライ
ばれいしょ・人参・ごぼう・長ねぎ・乾燥おから・パン粉・玉ねぎ・加工でん粉・鶏肉・プロセスチーズ・砂糖・醤油・かつお風味調味料・植物油脂・食塩

ごぼうサラダ
胡瓜・ごぼう・マヨネーズ・山くらげ・人参・醤油・砂糖・米発酵調味料・植物油脂・ごま・食塩・醸造酢

よい歯の日

19日（金）
652・671・708kcal

ごはん

サンラータンスープ
鶏卵・豆腐・たけのこ・ほうれん草・長ねぎ・広東ラーメンスープ・でん粉・こしょう・豚肉・酢・スープストック中華

春巻き
キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・鶏肉・たけのこ・でん粉・豚脂・醤油・粒状大豆たん白・はるさめ・大豆油・食塩・貝カルシウム・小麦粉

♥塩だれきゅうり
胡瓜・万能塩だれ（醤油・ごま油使用）

良いきゅうりの日

22日（月）
644・663・700kcal

ごはん

さつま汁
鶏肉・こんにゃく・豆腐・大根・人参・さつま芋・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス

さばの味噌煮
さば・三温糖・味噌・発酵調味料・食塩・加工でん粉

いんげんのごま和え
いんげん・ほうれん草・人参・ごま・砂糖・醤油

さやいんげんは、
ビタミンCやビタミンEなど
おはだをきれいにしたり、
病気をふせぐはたらきがあります。

23日（火）
629・688・748kcal

ラーメン

海藻ラーメン
豚肉・長ねぎ・人参・もやし・メンマ・なると・きくらげ・わかめ・茎わかめ・昆布・赤とさかのり・白ふのり・白とさかのり・華味塩・シャンタンＤＸ・中華ガラスープチキン・ガラスープスタンダード・スープストック・こしょう

ポテトときのこのガーリック風味
じゃが芋・しめじ・にんにく・ベーコン・醤油・コンソメ・こしょう・サラダ油・玉ねぎ

♥フルーツキャロットゼリー
オレンジ果汁・にんじんジュース・りんご果汁・砂糖・水溶性食物繊維・ゲル化剤・ビタミンC・クエン酸鉄Na

24日（水）
643・662・699kcal

ごはん

みそ汁
わかめ・じゃが芋・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス

コーンしゅうまい（2個）
たらすり身・玉ねぎ・小麦粉・鶏肉・豚脂・コーン・コーンペースト・卵白・でん粉・砂糖・ほたてエキス・食塩・ゼラチン・植物油脂・大豆粉・かにエキス・エビエキス

豚肉とキャベツの味噌炒め
豚肉・キャベツ・ピーマン・回鍋肉ソース（小麦・鶏肉使用）・でん粉・人参・砂糖・味噌・生姜

25日（木）
636・677・717kcal

かぼちゃパン

クリームシチュー
鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・しめじ・枝豆・パセリ・ベシャメルソース・クリームシチューの素・豆乳・牛乳・スープストック

ハートのコロッケ
さつま芋・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・植物油脂・水あめ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー

ウインナーとコーンのソテー
とうもろこし・グリンピース・ウインナー・サラダ油・バター・こしょう・食塩

26日（金）
569・588・625kcal

ごはん

みぞれ汁
なめこ・豆腐・大根・椎茸・長ねぎ・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩

豆腐ハンバーグ
豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉・小麦たん白・砂糖・貝カルシウム・醤油・加工でん粉・食塩

Pマイティソース
トマト・玉ねぎ・りんご・人参・セロリ・砂糖・酢・食塩

たけのこご飯の具
♪ごはんにかけて食べましょう
油揚げ・鶏もも肉・たけのこ・人参・しめじ・なると・ひじき・醤油・みりん・砂糖・ほんだし・酒・サラダ油

29日（月）

30日（火）
557・599・662kcal

うどん

山菜うどん
鶏肉・人参・長ねぎ・しめじ・油揚げ・わらび・たけのこ・椎茸・だし昆布・かつおだし・醤油・めんつゆ・一味

かにクリーミーコロッケ
パン粉・小麦粉・牛乳・植物油脂・ファットスプレッド・かに・砂糖・クリーム・食塩・粉末卵白・ゼラチン・ブイヨン・エビエキス・加工でん粉

パインスライス

～メニューについて～

・１５日（月）は、**お祝いメニュー**です。
新たに学校の仲間となった１年生の入学をお祝いし、**お祝いイチゴゼリー**を提供する予定です。

・１８日（木）は、**よい歯の日**です。
みなさんは、給食を食べるときに**よく噛んでいますか？**
食べ物をよく噛むと、消化しやすくなるため、**胃腸にやさしく**なります。また、噛むときに出るだ液で、口の中が洗浄され、**むし歯を予防**してくれる働きもあります。
噛みごたえのある食べ物も、噛みごたえが無くすぐに飲み込める食べ物も、**よく噛んで食べるように気をつけましょう！**

♥のマークは、あたらしいメニューです。

♪のマークは、まもってほしい おねがいです。

★のマークは、るもい産やるもいかんない産の食材です。

※ゴミは ぶんべつひょう をよく見て、分けてください。

※ごはんは、るもい産の**ななつぼし**をつかっています。