




令和8年 4月予定献立表



留萌市教育委員会 (中学生用)
2026年4月発行

| 6日(月) | 7日(火) | 8日(水) | 9日(木) | 10日(金) |
|---|--|--|--|--|
| <p>朝食をとる習慣がない</p> <p>→まずは何かを食べる</p> <p>すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。</p>   | <p>843kcal</p> <p>きつねうどん うどん・鶏むね肉・鶏もも肉・油揚げ・長ねぎ・人参・干し椎茸・昆布・なると・かつお・かたくちいわし・砂糖・塩・しょう油・酒・みりん</p> <p>ちくわの天ぷら(2ヶ) 焼きちくわ・てんぷら粉・サラダ油</p> <p>バナナ バナナ</p>  | <p>800kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>はちみつ鶏 鶏もも肉・みそ・にんにく・生姜・はちみつ</p> <p>春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・りんご酢・しょう油・ごま油</p> | <p>805kcal</p> <p>ソフトフランス ミネストローネスープ キャベツ・玉ねぎ・ベーコン・オリーブ油・にんにく・トマト・チキンコンソメ・塩・砂糖・こしょう・パセリ</p> <p>ハンバーグ 鶏挽肉・豚挽肉・牛脂・鶏皮・オニオンステーキ・パン粉・卵・しょう油・塩・昆布エキス・こしょう</p> <p>揚げじゃが芋のノテー じゃが芋・サラダ油・しめじ・玉ねぎ・ホールコーン・こめ油・しょう油・チキンコンソメ・こしょう</p> <p>Pりんごジャム 水あめ・砂糖・りんご</p> | <p>815kcal</p> <p>★ごはん かき玉汁 卵・玉ねぎ・二色かまぼこ・小ねぎ・しょう油・酒・塩・みりん・かつおだし・片栗粉</p> <p>豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 豚もも肉・豚ばら肉・厚揚げ・キャベツ・ピーマン・人参・こめ油・みそ・みりん・生姜・しょう油・砂糖</p> <p>大根とツナの和え物 大根・小松菜・人参・ツナフレーク・味噌(しょう油・米酢・果糖ぶどう糖液糖・砂糖・塩・醸造酢・オレンジ果汁・昆布だし・酵母エキス)・白いりごま</p> |
| 13日(月) | 14日(火) | 15日(水) | 16日(木) | 17日(金) |
| <p>868kcal</p> <p>★ごはん たぬき汁 豆腐・大根・人参・ごぼう・つきこん・油揚げ・こめ油・みそ・かつおだし・生姜・ごま油</p> <p>中札肉鶏のチキンカツ 鶏むね肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・サラダ油</p> <p>枝豆コーンごまドレサラダ むぎ枝豆・ホールコーン・玉ねぎ・マカロニ・ごまドレッシング(植物油脂・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・塩・酵母エキスパウダー)・こしょう</p> <p>Pソース トマト・ブルーベリー・りんご・レモン・人参・玉葱・醸造酢・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・塩・てんぷら粉・酵母エキス・香辛料</p> | <p>890kcal</p> <p>しょうゆラーメン ラーメン・豚もも肉・豚ばら肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なると・長ねぎ・かつお・かたくちいわし・★昆布・鶏豚がら・生姜・塩・しょう油・オイスターソース・こしょう・にんにく</p> <p>いももちみたらしあん じゃが芋・乾燥マッシュポテト・水あめ・砂糖・マーガリン・塩・しょう油・果糖ぶどう糖液糖・発酵調味料</p> <p>とどやき(チョコクリーム味) 小麦粉・砂糖・果糖・卵・植物油脂・食塩・全粉乳・カカオマス・生クリーム</p> | <p>821kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 大根・油揚げ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>豚キムチ炒め 豚もも肉・豚ばら肉・白菜キムチ・玉ねぎ・白菜・人参・にら・こめ油・しょう油・酒・白いりごま・ごま油</p> <p>中華風かに玉(1ヶ) 卵・魚肉すり身・卵白・塩・粉末大豆たん白・でん粉・たけのこ水煮・人参・砂糖・グリーンピース・リンゴ酢・みりん・乾燥椎茸・発酵調味料・魚介エキス・サラダ油・しょう油・みりん・ポークエキス・オイスターソース・ごま油・カニエキス</p> | <p>787kcal</p> <p>背割ロップパン かぼちゃのポタージュ かぼちゃペースト・牛乳・スキムミルク・生クリーム・塩・チキンコンソメ・こしょう・パセリ・バター・ホワイトソースフレーク(小麦粉・乳たん白・クリーム・パーム油・サラダ油)</p> <p>あらびきソーセージ(1本) 豚肉・豚脂・牛肉・鶏肉・塩・砂糖・香辛料・粉あめ</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋・胡瓜・人参・ポークハム・ホールコーン・マヨネーズ・塩・こしょう</p> <p>Pケチャップ トマト・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・塩・玉葱・香辛料</p> | <p>933kcal</p> <p>★ごはん ポークカレー 豚ばら肉・豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワフレーク・スペシャルカレーフレーク・パーメントカレーパウダー・クミン・コリアンダー</p> <p>フルーツヨーグルト ヨーグルト・クリームチーズ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶</p> <p>福神漬汁 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩</p> |
| 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
| <p>804kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 じゃが芋・ふのり・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>肉豆腐 豚肩ロース・豆腐・白菜・人参・白滝・玉ねぎ・長ねぎ・こめ油・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし</p> <p>ごま和え キャベツ・赤ピーマン・白すりごま・しょう油・砂糖</p> <p>*おしらせ* 今月より献立メモは裏面に記載してあります 網かけになっている献立です。</p> | <p>886kcal</p> <p>スパゲッティミートソース スパゲティ・豚ひき肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシフレーク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ</p> <p>フルーツ白玉 もち米粉・パイン缶・黄桃缶・みかん缶</p> <p>Pミニ味付小魚 かたくちいわし・砂糖・しょう油・ごま油</p> | <p>768kcal</p> <p>★わかめごはん 米・わかめ・塩・砂糖</p> <p>みそ汁 じさつま芋・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p>ますのみりん漬竹焼き ます・しょう油・砂糖・本みりん・清酒・でんぷん・粉末水あめ・発酵調味料・醸造酢</p> <p>切り干し大根の煮物 切り干し大根・人参・干し椎茸・さつま揚げ・こめ油・酒・しょう油・みりん・砂糖・ごま油</p> | <p>875kcal</p> <p>ミルクパン フラウンシチュー 豚もも肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・こめ油・トマトピューレ・ウスターソース・ハヤシフレーク・バター・生クリーム</p> <p>スイートポテトコロケ さつま芋・砂糖・さつまいもパウダー・マーガリン・塩・パン粉・小麦粉・サラダ油・マッシュポテト・ごま・卵白</p> <p>ハムマリネ ポークハム・キャベツ・胡瓜・りんご酢・砂糖・塩・オリーブ油</p> <p>型抜きチーズ ナチュラルチーズ</p> | <p>866kcal</p> <p>★ごはん 打ち豆汁 打ち豆・玉ねぎ・しめじ・大根・人参・みそ・かつおだし</p> <p>★留萌名物! 豚ジスカン ★豚ジスカン・こめ油・もやし・玉ねぎ・ピーマン</p> <p>マカロニサラダ シエルマカロニ・胡瓜・人参・かに風味淡雪・マヨネーズ・塩・砂糖・こしょう</p> |
| 27日(月) | 28日(火) | 29日(水) | 30日(木) | <p>地元食材の紹介</p> <p>14日(火) 28日(火) (利尻・苫前産昆布) 川上物産店</p> <p>24日(金) (豚ジスカン) チューオースーパー</p> |
| <p>861kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>三色丼の具 豚ひき肉・こめ油・酒・砂糖・しょう油・みりん・生姜・そぼろ卵(卵・砂糖・サラダ油・醸造酢・塩・かつお節・ほうれん草)</p> <p>塩昆布和え 白菜・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油</p> | <p>797kcal</p> <p>肉みそうどん うどん・豚ばら肉・豚もも肉・ごぼう・大根・人参・しめじ・かつお・かたくちいわし・★昆布・みそ・しょう油・みりん・塩・長ねぎ</p> <p>チーズおかか和え キャベツ・ちくわ・チーズ・赤ピーマン・かつお節・マヨネーズ・しょう油</p> <p>ミニもちもち揚げパン(1ヶ) 小麦粉・ショートニング・砂糖・小麦グルテン・サラダ油・塩・全卵粉・全粉乳・イースト</p> | <p>昭和の日</p>  | <p>859kcal</p> <p>黒糖パン コーンスープ コーンスープ・パセリ</p> <p>ポークビーンズ 豚もも肉・ベーコン・赤ワイン・玉ねぎ・人参・こめ油・じゃが芋・大豆水煮・砂糖・トマトケチャップ・トマトピューレ</p> <p>鶏肉のコールスロー風 キャベツ・鶏ささみ・ホールコーン・マヨネーズ・レモン果汁・砂糖・塩・こしょう</p> | |

◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。

◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用しています。

《こだわりの調味料》

- ・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。
- ・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。
- ・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。
- ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。
- ・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番しほり。とても香りがよいのが特徴です。

◆今月の平均栄養量◆

| | |
|----------|----------|
| エネルギー | 840 Kcal |
| たんぱく質 | 32.8 g |
| 脂質 | 28.5 g |
| 脂肪エネルギー比 | 30.5 % |
| 塩分量 | 2.6 g |

4月 食育だより

*** 給食目標 *** 給食のきまりをまもろう



子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組みますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



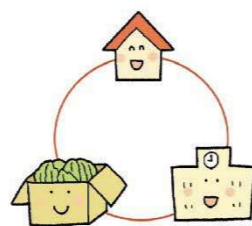
学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。

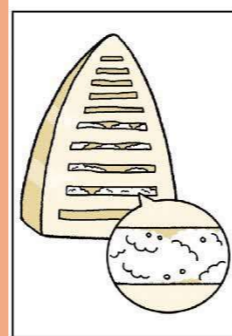
| 教科等の時間 | 給食の時間 | 個別的な相談指導 |
|--|---|--|
| <p>各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。</p> | <p>学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p> | <p>偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。</p> |

家庭・地域・学校の連携で食育をより豊かなものに！

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地場産物を給食に取り入れたり、農家や地域の方々との交流を深めたりしていきます。



たけのこの中にある白い粉は食べられる？

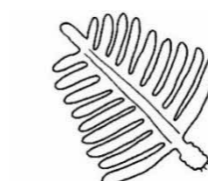


たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

🌸🍓🍌🍎 今月の献立メモ 🍌🍓🌸

- 13日(月) **たぬき汁**はこんにやくをたぬきの肉に見立てたことや、油で湯気がおさえられ熱そうに見えない「だまされた」という意味合いで名づけられたとされています。
- 14日(火) **みたらし**と言えば「みたらし団子」。京都にあるみたらし池に由来しています。この池からわき出る泡の形がみたらし団子の原型になったと言われ、食べることで厄除けの願いがこめられています。
- 17日(金) **福神漬**が全国に広まったのは長期保存可能な缶詰が携帯食として重宝され全国に普及しました。7種の野菜を使用することから、七福神にちなんで「福神漬」と名づけられたとされています。
- 20日(月) **肉豆腐**はすき焼きによく似ていますが、肉より豆腐がメインの煮込み料理です。すき焼きは江戸時代の神戸が発祥と言われていますが、肉豆腐は京都が発祥とされています。
- 22日(水) **わかめ**は食物せんい、ビタミン、ミネラルを多く含みます。日本人が数千年にわたって食べ続けている海藻です。油や酢との相性がいいのでサラダ、酢のもの、汁ものなどいろいろな献立に取り入れることができます。
- 23日(木) **マリネ**とは肉や魚、野菜をマリネ液に漬けることで臭みをとったり、やわらかくする効果もあり、マリネすることでよりおいしく食べることができます。もとは海水に食材を漬ける保存方法が原点と言われています。
- 24日(金) **うち豆汁**は福井県の郷土料理です。大豆をつぶしたもので、肉に負けない豊富なたんぱく質を含んでいます。つぶすことで火の通りが早いのが特徴です。
- 27日(月) **昆布**と言えば北海道が産地です。北海道に昔から住んでいたアイヌの人たちは「コムブ」と呼び、アイヌ語で「水中の石の上に生える草」と言う意味だそうです。塩昆布はミネラルたっぷりです。
- 30日(木) **ポークビーンズ**は豚肉と豆をトマトで煮込んだもので、アメリカの家庭料理の一つです。たんぱく質を手軽にとることができるため、学校給食でもよく登場します。

春を告げる食品 わかめ



わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



海の恵み 海藻

海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活性化したり、甲状腺ホルモンをつくったりするため成長期に大切です。ぬめり成分は食物繊維で、抗がん・抗菌作用や、血中のコレステロール値を下げる働きがあります。

