



4月 学校給食予定献立表(東部)

～今月の標語～
給食を 沢山食べたら 笑顔がふえる



月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名

○牛乳は毎日つきます。24日(金)は牛乳の代わりにジョアがつきます。
 ○この日に、スプーンがつきます。
 ○都合により献立が変更となる場合があります。
 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。
 ○魚には骨がついている場合もあります。刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。
 ○食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。
 ○小学校のみ提供されるものは、中学校のみ提供されるものは◎と記載しています。
 ○今月使用している「しめじ・もやし」は苫小牧産です。
 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。

苫小牧市の学校給食について

○主食・副食・温食・牛乳が基本の形です。
 ○給食では、家庭で足りない栄養(カルシウム等)は多めに、家庭でとりすぎている栄養(塩分等)は減らすような基準のもと、献立を考えています。
 ○食べ残したものは、衛生面から家に持ち帰ることができません。
 ○給食は、各クラスの数に合わせた量を提供しています。全員にすべて配った量が一人分の量になります。

主食

ごはん 週3回
胆振地方産のななつぼしを使用しています。白ごはんの他、麦ごはんや混ぜごはんなども提供します。

パン 週1回
北海道産小麦100%で、卵・乳を使用していません。詳細は裏面をご確認ください。

麺 月3回程度
ラーメン、うどん、スパゲティなどは1個ずつ包装し、温めて保温容器に入れて学校へ届けています。

副食

主菜
焼き物、揚げ物、蒸し物などバラエティに富んだ献立を提供します。

副菜
野菜を中心とした炒め物や和え物、デザートを提供します。

温食

みそ汁やスープなどの汁物、カレーなどのルーものなどを提供しています。「だし」のうま味を活かして減塩に努めています。

牛乳

成長期の子どもたちに必要なカルシウムやたんぱく質などを補うために、毎日提供します。令和8年度は雪印メグミルクの牛乳を提供します。

ご家庭へのお願い

- 清潔なランチマット・はし・はし箱を持たせてください。
- 朝食は毎日食べるようご配慮ください。
- 苦手なものでも少しずつ食べられるよう、ご家庭でもご協力ください。
- 給食で食べられなかったものが何だったか聞き、それが体にとって大切であることを話してあげてください。

給食当番の身だしなみ

みんなが給食を楽しく、おいしく、そして安全に食べられるようにしっかりと身支度を整えましょう。

- 手洗い
- きれいなハンカチ
- マスク・帽子・エプロン

小学校低学年のみ 主食(一部)の提供量が変わります。

令和8年4月より、以下の通り変更します。また、変更は小学校低学年(1・2年生)のみです。

	変更前	変更後
ごはん	約145g	→ 約125g
うどん	180g	→ 160g
ラーメン	180g	→ 160g

※パン・スパゲティについては変更ありません。

9 スパゲティ

ミートスパゲティ
キャベツのイタリアンサラダ

10 ごはん

しらたまじる白玉汁
野菜入り肉団子
①1個 ②2個
きんぴらごぼう

栄養価
エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん
低 521kcal 18.1g 13.3g 1.9g
中 615kcal 20.5g 14.0g 2.0g
高 678kcal 22.4g 14.7g 2.3g
中学 817kcal 26.5g 18.1g 3.2g

13 ごはん

栄養価
エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん
低 530kcal 18.4g 17.6g 2.2g
中 620kcal 21.2g 18.6g 2.6g
高 674kcal 23.6g 19.7g 3.0g
中学 795kcal 26.0g 22.8g 3.3g

野菜ちゃんぽんスープ
春巻き
オーシャンサラダ

14 コッペパン

たいこん大根ポトフ
焼きそば
コッペパンを手で割って、焼きそばをはさんで食べましょう
ポテトのケチャップ炒め

15 ごはん

ワントンスープ
マーボー豆腐丼
ごはんにかけて食べましょう
マンゴーアセロラゼリー

16 冷凍プレーンパン

野菜チャウダー
豚肉のデミグラスソース煮
りんごジャム

17 ごはん

よしのじる吉野汁
さばみそ煮
骨まで食べられます
大豆の磯煮

栄養価
エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん
低 534kcal 26.1g 15.4g 2.1g
中 627kcal 28.7g 16.4g 2.2g
高 680kcal 30.7g 17.3g 2.7g
中学 760kcal 32.5g 17.7g 3.2g

20 ごはん

栄養価
エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん
低 538kcal 19.5g 15.6g 2.0g
中 631kcal 21.5g 16.1g 2.3g
高 682kcal 23.1g 16.7g 2.6g
中学 762kcal 24.6g 17.0g 2.7g

さつまいものみそ汁
とりからあげ2個
白菜の中華和え

21 バーガーパン

つぶつぶコーンスープ
網焼きハンバーグ
④スライスチーズ
パンにはさんで食べましょう
ポテトサラダ

22 ごはん

なかよしカレー
乳不使用のカレーです。みんなでもなかよくいただきますよ!
ブロッコリーのサラダ
いちごクレープ

23 うどん

肉うどん
大豆コロッケ(カレー味)
④ぶどうゼリー

24 ごはん

とりだんご鶏団子のみそ汁
ほっけ和風フライ
小骨に気を付けて食べましょう
ほうれん草の磯香あえ
ジョアプレーン

栄養価
エネルギー たばくしつ しぼろ えんぶん
低 482kcal 20.0g 10.7g 1.5g
中 574kcal 22.6g 11.6g 1.7g
高 626kcal 24.6g 12.4g 2.0g
中学 730kcal 27.6g 14.3g 2.2g

27 ごはん

えのきたけお豆腐のみそ汁
開拓丼
ごはんにかけて食べましょう
スライスパン

28 こくとう黒糖パン

ABCスープ
照り焼きチキン
コールスロー

学校給食費に係る大切なお知らせ

令和8年度分の学校給食費に係る通知書は4月21日以降、順次、学校を通じ各家庭にお届け予定です。納入期限(振替日)までに納入(口座残高の確認)をお願いします。

令和8年度 学校給食費について

区分	年額	支払い回数
小学生	10,480円	3回(5月・8月・1月)
中学生	79,680円	12回(年額÷12か月)

30 ラーメン

もやしたっぷりみそラーメン
コーン入りもち
④レモンゼリー

しばらく給食を休止する場合は、学校へお申し出ください!

保護者から学校へ給食休止のお申し出がなければ、給食が提供され続けることになり、給食費が発生します。

夜間窓口を開設しております

4月は15日(水)・27日(月)です 17:00~20:00まで 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください

口座振替の利用をお願いします

口座から引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされて便利です。納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください。

第1学校給食共同調理場 第2学校給食共同調理場

苫小牧市柳町1丁目3-5 電話 (0144) 57-5881
苫小牧市美原町3丁目9-10 電話 (0144) 67-1815