

4月 学校給食予定献立表(東部)





令和7年 たのしい給食はじまりますよ ★活動については HP をご確認ください★ 金 木 立 材 料 名 名 材 名 材 料 名 材 料 名 立 名 献 立 料 立 名 料 名 立 名 材 名 献 献 献 献 **入学・進級おめでとう** しょく **食** 苫小牧市の学校給食について ピカピカの新入生を迎え、新年度が ●給食では、家庭で足りない栄養(カルシウム等)は多 成長期の子どもたちに みそ汁やスープなどの 焼き物、揚げ物、蒸し 始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。 野菜を中心とした炒め めに、家庭でとり過ぎている栄養(塩分等) は減らすよ 汁物、カレーなどのル 必要なカルシウムやた ごはん 週3回 もの 物などバラエティに富 物や和え物、デザート 4月は環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくな パン 週1回 めん 月3回程度 うな基準のもと、献立を考えています。 し き る時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり ラーメン、うどん、ス ウものなどを提供して んぱく質などを満った んだ献立を提供しま を提供します。 いありょ ほうきん 胆振地方産のななつ 北海道産小麦100% ●食べ残したものは、衛生面から家に持ち帰ることはでき めに、毎日提供します。 パゲティなどは1人分 食べてから登校することが大切です。 います。「だし」のう で、卵・乳を使用して す。 ずつ包装し、温めて保 令和7年度は雪印 こんねん ど あんぜん あんしん きゅうしょく ていきょう 今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよ ません。 ま味を活かして メグミルクの牛乳 ていきょう めぴりかを使用して いません。詳細は裏面 温容器に入れて学校へ ●給食は、各クラスの人数に合わせた量を提供 減塩に努めて う職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へ をご確認ください。 います。 届けています。 を提供します。 のご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。 しています。 います。 令和7年4月から6月の給食費は無償です とまチョップ 氐 552 kcal · 17.5 g · Þ 601 kcal · 19.2 g · ⑤ 652 kcal · 21.0 g · お願い はん スパゲティ はん エネルギー・食料品価格の物価高騰による 鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油 大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香 辛料・小麦・豚肉)・玉葱・長葱・人参・鰹だしパッ 豚肉・玉葱・人参・きざみ椎茸・カット大豆・おろ し生姜・ウスターソース・中濃ソース(りんご)・ 赤ワイン・トマトケチャップ・トマトビューレ・に ・ ウンタン (小麦)・豚肉・人参・もやし・長葱・ 華味 (鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・塩ラ・ メンベース (豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆) しばらく給食を休止する場合は、 保護者の経済的負担軽減のため、苫小牧市 ワンタンスープ 鶏団子と玉ねぎのみそ汁 ミートスパゲティ ・こんぶだし・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆) 学校へお申し出ください! から学校給食費支援を 豚肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・枝 キャベツ・たまねぎ・にんじん・豚肉・はるさめ・ポ 春巻き 開拓丼 ブロッコリーの キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・ポークハム(形 対 : じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料)・イタリアンドレッシング(食用植物油脂・砂糖・醸造酢 醤油 (大豆・小麦)・みりん・砂糖・にんにく・料理酒 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 受けています。 イタリアンサラダ 四色和え 提供され続けていることになり、**給食費が発生**します。 ごはんにかけて食べましょう 食塩・発酵調味料・玉葱・香味食用油・酵母エキスパウダー・香辛料・トマト・加工でん粉)・砂糖 ・ゼラチン・大豆・ごま・菜種油 ぶどう果汁・水あめ・砂糖・洋酒・食塩 ぶどうゼリー 令和7年度分 口座振替決定通知書・納入通知書 もやし・ほうれん草・ホールコーン・ポークハム(月 肉・じゃが芋でん粉・塩・砂糖・香辛料)・穀物酢 7月中旬頃お子様を通じてお届け予定 醤油(大豆・小麦)・砂糖・ごま油(ごま) ボルギー・たんぱくしつ・し ぼうき 低 617 kcal・17.1 g・17.3 g 中 684 kcal・19.0 g・18.8 g 養価 養 養 は 高 715 kcal ・ 27.3 g ・ 21.7 高 694 kcal ・ 29.8 g 高 756 kcal ・ 20.8 g ・ 19.8 g 豚肉・人参・白菜・もやし・たけのご・干椎茸・ 豆春雨・ごま油(ごま)・料理酒・醤油ラーメンベ ス(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆)・こしょう 豆)・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆 ‡肉·ゼラチン)·味噌ラーメンベース (鶏肉·豚肉 わかめと豆腐のみそ汁 ポトフ もやしたっぷりみそラーメン 中華スープ ゼラチン・大豆・小麦・ごま)・清湯スープ(豚肉 鶏肉)・減塩味噌(大豆)・にんにく・おろし生姜 なかよしカレー カット大豆・豚肉・きざみ油揚げ (大豆)・おろし 生姜・人参・ほうれん草・もやし・そばつゆ (大豆 小麦・さば)・醤油 (大豆・小麦)・みりん・砂糖 にんにく・白炒りごま・ごま油 (ごま・)・キムチの 素 (にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢 鶏肉・豚肉・玉葱・にんじん・ごぼう・ねぎ・パン料 野菜入り肉団子 デミグラスソース こしょう・菜種油 国産鶏豚使用のハンバーグ(鶏肉・玉葱・豚豚・豚肉・砂糖・食塩・酵母エキス・でん粉・トマトケチャップ・植物油脂・乾燥マッシュボテト・野菜ペースト・香辛料・オーオンエキスパウダー・加工でん粉・大豆・カン・ハンバーグソース(たまねぎ・りんご・砂糖・醤油・酢・酒精・食塩・ショートニング・でんぷん・香辛料・肉エキス・酵母エキス・トマト・小麦・大豆・豚肉・牛肉・鶏肉) ショーロンボー 7 んごん・豚脂・発酵調味料・1 ょうゆ・植物油脂 ビビンバ 乳を含まないカレーです。1年生 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜 豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・かきエキス調味料 も食べやすいように、マイルドに ハンバーグ 4年中以下1個 うが、菜種油・加工でん粉・ごま・大豆・小麦 4年生以下1個 無(このにく)のだっかがい エキス・強信 目 唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・ つおぶし・昆布・大豆)・オイスターソース(エキス(かきエキス・ほたてエキス・魚醤)・砂寝 砂糖・植物油脂・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉 仕上げています。みんなでなか ごはんに混ぜて食べましょう 水煮大豆・芽ひじき・きざみ油揚げ (大豆)・人参 よくいただきましょう! 5年生以上2個 パンにはさんで食べましょう 5年生以上2個 菜種油・和風だし・醤油(大豆・小麦)・砂糖・料 スライスパイン じゃが芋・玉葱・青さ粉・菜種油・チキンコンソ (鶏肉・大豆・小麦)・塩・こしょう コールスロー 大豆の磯煮 ホールコーン・枝豆 (大豆)・カットベーコン (豚肉食塩・砂糖・香辛料)・こしょう・塩・菜種油 コーンと枝豆のソテ ⊕のり塩ポテト いちごクレープ | 宋 低 612 kcal · 24.6 g · 18.0 g 中 667 kcal · 26.6 g · 18.6 g 低 591 kcal · 22.4 g · 19.1 g 中 663 kcal · 25.7 g · 20.3 g

しらたまじる

きんぴらごぼう

さばみそ煮 (小骨に気をつけて食べましょう)

28

じゃがいもと わかめのみそ汁 かぼちゃひき肉フライ ブロッコリーのごま和え

低 578 kcal · 養中 636 kcal · 20.0 g · 18.1 g 高 691 kcal · 21.8 g · 18.9 g 中学 819 kcal · 24.3 g · 22.2 g · ゃが芋・長葱・人参・わかめ・きざみ油揚げ (フ

豆)・減塩味噌(大豆)

合わせだし(さば)・和風だし

草学 804 kcal ・ 30.1 g ・ 19.7 g

白玉もち(もち米粉・加丁でん粉)・鶏肉・つと(

うすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩)・人参・長葱 或塩醤油(大豆・小麦)・そばつゆ(大豆・小麦・さば)

でぼう・人参・白炒りでま・醤油 (大豆・小麦

みりん・砂糖・ごま油 (ごま)・料理酒・液体かつ おの素 (かつおエキス・塩・でん粉・魚醤・酵母エ

キス・鰹ぶしエキス・煮干しエキス・昆布エキス

んぶん・パン粉・発酵調味料・小麦グルテン酵素分解物・ウスターソース・香辛料・小麦粉・植物油脂・加工でん粉・大豆・りんご・菜種油

豆)・鰹だしパック・こんぶだし・和風だし・味噌(

ブロッコリー・人参・醤油 (大豆・小麦)・砂糖

つぶつぶコーンスープ

●清潔なランチマット・はし・はし箱を

●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。

カレーコロッケ キャベツとツナの 玉ねぎドレッシング和え

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。

低 571 kcal · 19.0 g · 22.7 g 中 649 kcal · 21.5 g · 24.9 g 価 中学 863 kcal ・ 29.3 g ⋅

朝食はしっかりと!

玉葱・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料) (乳)・牛乳・生クリーム(乳)・パセリ・こしょう

;ゃが芋・玉葱・人参・砂糖・パン粉・大豆・植物 油脂・醤油・カレー粉・食塩・にんにく・バッタ ックス・加工油脂・加工でん粉・ベーキングパ

キャベツ・ツナ油漬フレーク (大豆)・芽ひじき ンオイルたまねぎドレッシング(小麦・大豆)

にがてな たべものにも

ちょうせんして

● ● ご家庭へのお願い ● ● ●

親肉・冷凍豆腐 (大豆)・でん粉・ごぼう・人参・長葱 きざみ油揚げ (大豆)・そばつゆ (大豆・小麦・さば) 豆腐ひじきハンバーグ キャベツのみそ炒め

さつまいものみそ汁

とりからあげ(2個)

もやしときゅうりのナムル

鶴肉・豆腐・豚脂・玉葱・パン粉・にんじん・豚肉 ひじき・タピオカでん粉・砂糖・食塩・香辛料・ 麦・大豆 豚肉・玉葱・キャベツ・人参・にんにく・菜種油 味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖 自炒りごま

。 まっりにゅう でいきょう この日は牛乳の提供はありません。牛乳代替品提供者については、通常どおり豆乳・麦茶を提供します。

中学 809 kcal ・ 25.4 g ・ 23.2 g

玉葱・人参・長葱・さつま芋・きざみ油揚げ(大豆)

味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こん

鶏肉・小麦粉・でん粉・しょうゆ・砂糖・大豆油・食塩

きゅうり・人参・もやし・穀物酢・白炒りごま・ ま油 (ごま)・鶏がらだし (塩・チキンキスパウダ-

鶏脂・オニオンエキスパウダー・丸鶏パウダー・キ

ani ・オーオフェイスパファー・スパップラー・イト ベツエキスパウダー・こしょう・人参エキスパウ ダー・発酵酵母エキスパウダー・鶏肉)・醤油(大豆

低 545 kcal · 22.4 g · 12.3 g ·

中 605 kcal · 25.1 g · 13.3 g · 1.9 高 668 kcal · 27.9 g · 14.9 g · 2.4

合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦

ートパウダー・パーム油・加工で

海はいる。 この 香辛料・チキンミート ん粉・大豆・菜種油

肉うどん 男しゃくいものコロッケ みかんのアップルゼリー和え

豚肉·人参·長葱·きざみ油揚げ(大豆)・焼ちくわ(た らすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩) 干椎茸・そばつゆ (大豆・小麦・さば)・醤油 (大豆 小麦)・みりん・こんぶだし・鰹だしパック

;ゃが芋・砂糖・たまねぎ・小麦粉・牛肉・牛脂・ 5ゆ・食塩・香辛料・パン粉・でん粉・米粉・酵母 エキスパウダー・大豆・菜種油

中学 719 kcal ・ 28.4 g ・ 21.4 g

ブロックゼリーりんご (砂糖・りんご果汁)・うん ,ゅうみかん缶(みかん・砂糖)・パインチビット

醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆

クオイル・ねぎ・ボークミートペースト・ひじき おろししょうが・小麦粉・植物油脂・みりん・水るめ・でん粉・しょうゆ・砂糖・食塩・オイスターソー 酵母エキス・乾燥パン酵母・香辛料・加工で

キャベツとツナの

ゴマドレサラダ

低 583 kcal · 19.8 g · 18.1 g · 2.1 中 666 kcal · 22.7 g · 20.9 g · 2.5 ⊉学 843 kcal · 27.9 g · 24.9 g · 3.2

豚肉・玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー・菜種油 パマシルウ (小麦)・トマトソース (大豆)・ウスタ・ ノース・アップルソース (リンゴ)・赤ワイン ポークハヤシライス

ルコーン・ごまドレッシング(植物油脂・砂糖・醤油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・食塩・酵母コ -スパウダー・香辛料・加工でんぷん・小麦・大豆

給食当番の身だしなみ

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



牛乳は毎日つきます。30日(水) は牛乳の代わりにジョアがつきます。 200m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苦小牧市ホームページをご覧ください。 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。

小学校のみに提供されるものは⑪、中学校のみに提供されるものには ⊕と記載しています。

魚には骨が付いている場合もあります。 刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。

今月使用しているしめじ・もやしは苦小牧産です。

夜間窓口を開設 しております

4月は15日(火)・25日(金)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

口座からの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ますので便利です。 納付書で給食費を収めている方は、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 電話(0144)57-5881

第2学校給食共同調理場 營州牧市美原町 3丁目9-10 電話 (0144)67-1815