

# 学校給食予定献立表



★牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材料	日	献立	材料														
21日 (月)	ごはん	なすの味噌汁	28日 (月)	ごはん	きのこの味噌汁														
	豆腐ひじき ハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉 砂糖・食塩・香辛料		たれ付き肉団子(和風味) ④1・2年1個 ④3~6年・④2個	鶏肉・玉ねぎ・豚脂・食塩・ぶどう糖・しょうが・にんにく 油・香辛料・加工でん粉・砂糖・小麦不使用しょうゆ 食酢・清酒・オイスターソースエキス														
	野菜炒め	豚肉・人参・生しいたけ・筍・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく 油・醤油・中華味・豆板醤・テンメンジャン・調理酒・砂糖・でん粉・ごま油		里芋味噌炒め	里芋・豚挽肉・人参・筍・いんげんまめ・ごま油・味噌・調理酒・みりん 砂糖・醤油・豆板醤														
	はし	④元気ヨーグルト		脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天															
22日 (火)	ごはん	かぼちゃ団子汁	29日 (火)	ごはん	ごま汁														
	若どり唐揚げ (④2個・④3個)	大根・人参・ごぼう・干しいたけ・鶏肉・油揚げ・長ねぎ かぼちゃもち(かぼちゃ・じゃが芋・でん粉・砂糖・食塩) 煮干パック・かつおエキス・減塩醤油・めんつゆ		カジキ揚げ	鶏肉・里芋・ごぼう・人参・油揚げ・つきこん・長ねぎ・煮干パック・かつおエキス 味噌・減塩味噌・ねりごま・いりごま														
	小松菜おかか和え	鶏肉・醤油・小麦粉・水あめ・しょうが・みりん・砂糖・食塩・でん粉 香辛料・油		なめ茸和え	ほうれん草・もやし・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖) 人参・なめ茸(えのき茸・水あめ・砂糖・醤油・発酵調味料 食塩・昆布エキス・魚醤・魚介エキス)														
23日 (水)	ごはん	高野豆腐の味噌汁	30日 (水)	麦ごはん	ハヤシライス														
	チンジャオロース	高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌 かつおエキス・小松菜		キャベツとインゲンサラダ	豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ソテーオニオン・油 赤ワイン・ウスターソース・トマトソース・ハヤシルウソフト エブリイハヤシフレック														
	はりはり漬け	豚肉・人参・筍・赤パプリカ・ピーマン・ごま油・油・しょうが・醤油・酒 チンジャオロースの素(かきエキス・醤油・砂糖・発酵調味料・ほたてエキス 食塩・香味油・しょうが・にんにく・チキンエキス・魚醤・酒・酢)・でん粉		和風玉ねぎドレッシング	酢・醤油・砂糖・油・玉ねぎ・食塩・オニオンエキス・ガーリックペースト かつお節エキス・香味油														
24日 (木)	焼きそば	焼きそば	31日 (木)	タンメン	タンメン														
	焼きギョーザ (④1・2年1個 ④3~6年・④2個)	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース 中濃ソース・こしょう・油・しょうが		かぼちゃとさつま芋のコロケ	かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草 人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料 パン粉・油														
	シークワサーゼリー	シークワサー果汁・グラニュー糖・ぶどう糖果糖液糖・こんやく粉		黒ごまプリン	乳製品・水あめ・牛乳・グラニュー糖・砂糖・加糖練乳・黒ごまペースト・全粉乳														
25日 (金)	ナン	小松菜スープ	※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。																
	ドライカレー	豚挽肉・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・カット大豆・にんにく・しょうが・油 SBカレーパウダー・カレー粉・トマトケチャップ・中濃ソース・醤油 赤ワイン・ゴールデンチャツネ	《今月の1人当たり平均摂取栄養価》																
	ゼリー和え	ブロックゼリー(ラフランス)・みかん・パイン・黄桃・白玉団子	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>663</td> <td>25.4</td> <td>20.2</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>827</td> <td>31.0</td> <td>23.0</td> <td>3.3</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	小学校	663	25.4	20.2	2.6	中学校	827	31.0	23.0
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)															
小学校	663	25.4	20.2	2.6															
中学校	827	31.0	23.0	3.3															

こまめに

水分補給!

のどがかわくまえに  
コップで こまめに

ふだんは水が麦茶で

すいとうは  
すずい場所に

ペットボトルの  
のみのし注意

## 学校給食の内容について

白老町の給食は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、毎年4月に各学校で測定する、身長・体重の平均値から摂取基準を作成し献立を立てています。1日に必要な栄養素の1/3程度を基本とし、日頃の食事では不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう決められています。

## 児童または生徒1人1回当たりの白老町の学校給食摂取基準

区分	基準値			
	低学年(6歳~7歳)	中学年(8歳~9歳)	高学年(10歳~11歳)	中学校(12歳~14歳)
エネルギー(kcal)	522	632	747	838
たんぱく質(%)	13~20	13~20	13~20	13~20
脂質(%)	20~30	20~30	20~30	20~30
食塩相当量(g)	1.5未満	2未満	2未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミンA(μgRAE)	160	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	25	30	35
食物繊維(g)	4以上	4.5以上	5以上	7以上
亜鉛(mg)	2	2	2	3