



4月 給食だより



	献立	食 材			調味料	栄養価	
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
8 (水)	野菜醤油ラーメン	ラーメン				721	23.3
	春巻き	豚脂 小麦粉 春雨 てん粉 油 砂糖 米粉 粉あめ 揚げ油	豚肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 醤油 ラーメンスープ 胡椒		
	切干大根のナムル	ごま 砂糖 ごま油		切干大根 ほうれん草 人参	醤油 酢 豆板醤		
9 (木)	ご飯	ご飯				656	30.9
	キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌	キャベツ 玉葱 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし		
	さばの塩焼き	砂糖 油 ごま	鶏肉	白滝 ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油		
10 (金)	ご飯	ご飯				601	29.1
	チンゲン菜スープ	じゃが芋	ベーコン	干し椎茸 チンゲン菜 人参 長葱	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 胡椒		
	鶏肉の照り焼き	砂糖 てん粉	鶏肉		酒 醤油 みりん		
13 (月)	スライスパン	パン				622	25.2
	クリームシチュー	じゃが芋 バター	ハム 牛乳	玉葱 人参 しめじ	ホワイトルウ コンソメ 胡椒		
	デミソースハンバーグ (ハンバーグ)	(豚脂 砂糖 てん粉) 砂糖	(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	(玉葱 にんにく 生姜)	(トマトペースト) ケチャップ デミグラスソース ソース		
14 (火)	ご飯	ご飯				679	26.5
	麻婆豆腐	砂糖 てん粉 油 ごま油	豆腐 豚肉 味噌	人参 長葱 生姜 にんにく	酒 醤油 中華スープストック 豆板醤 テンメンジャン		
	ぎょうざ	小麦粉 水あめ てん粉 油 ごま油 豚脂	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たら 生姜	醤油 みりん からエキスパウダー		
15 (水)	五目うどん	うどん				734	29.5
	かぼちゃコロッケ	砂糖 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
	ミニトマト	てん粉 揚げ油		ミニトマト			
16 (木)	ご飯	ご飯				663	27.3
	けんちん汁		豆腐 鶏肉 油揚げ	大根 人参 長葱 ごぼう こんにゃく	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
	照り焼き肉団子	豚脂 砂糖 油 てん粉	鶏肉 豚肉 大豆 大豆たん白	玉葱 生姜 にんにく	酒 醤油 酢 ソース		
17 (金)	ご飯	ご飯				624	27.0
	厚揚げの味噌汁		厚揚げ 味噌	大根 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし		
	いわしのみぞれ煮	砂糖 てん粉	いわし	大根	醤油 酢 鰹エキス 昆布だし		
20 (月)	ご飯	ご飯				674	27.1
	コッペパン	パン					
	ポトフ	じゃが芋	ウインナー	キャベツ 人参 玉葱	鶏からスープ コンソメ 胡椒		
21 (火)	ご飯	ご飯				702	20.9
	ポークカレー	じゃが芋 油	豚肉	人参 玉葱 にんにく 生姜 枝豆	ケチャップ スープストック ソース カレールウ		
	海藻サラダ	油 砂糖 ごま	わかめ 茎わかめ 昆布 ふのり	キャベツ 人参 きゅうり コーン	酢 醤油		
22 (水)	野菜味噌ラーメン	ラーメン				627	25.3
	にらまんじゅう	豚脂 小麦粉 砂糖 コーンスターチ パン粉 ごま油	豚肉 大豆粉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく	鶏ガラスープ 味噌 ラーメンスープ		
	きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	昆布	にら キャベツ 長葱 にんにく 生姜 こんにゃく粉	醤油 胡椒		
23 (木)	ご飯	ご飯				649	24.0
	じゃが芋と玉葱の味噌汁	じゃが芋	味噌 油揚げ	玉葱 人参 長葱 しめじ	昆布だし 鰹だし		
	豆腐ハンバーグ甘酢ソースかけ (豆腐ハンバーグ)	(豚脂 てん粉 砂糖)	(豆腐 鶏肉 大豆たん白)	(玉葱)	(みりん) 醤油 酢 みりん 酒		
24 (金)	ご飯	ご飯				640	29.2
	わかめご飯		わかめ				
	吉野汁	てん粉	豆腐 油揚げ	大根 人参 長葱 ごぼう	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹だし		
27 (月)	ソフトフランスパン(乳・卵なし)	パン				652	27.7
	コーンポタージュ	バター	牛乳 脱脂粉乳	コーン 玉葱 パセリ	コンソメ ホワイトルウ 胡椒		
	フランクフルト		フランクフルト				
28 (火)	ご飯	ご飯				638	22.7
	白菜と春雨のスープ	春雨	ハム	白菜 長葱 人参 しめじ	鶏からスープ 醤油 ラーメンスープ 胡椒		
	肉しゅうまい	てん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉 大豆たん白	玉葱 生姜	醤油 鰹エキス ポークエキス		
30 (木)	ご飯	ご飯				679	27.4
	もやしと油揚げの味噌汁		豆腐 油揚げ 味噌	もやし 人参 長葱	昆布だし 鰹だし		
	ほっけフライ	パン粉 てん粉 コーンスターチ 砂糖 小麦粉 油 揚げ油	ほっけ 大豆たん白				

※牛乳は毎日つきます。 ※揚げ油はなたね油を使用しています。
 ※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※食物アレルギー食品の確認には、『詳しい献立表(アレルギー表)』をご覧ください。
 ※箸は、清潔なものを持参しましょう。
 ※恵庭市HPに学校給食で使用している食材の産地について掲載しております。

当月平均値(基準値)
 エネルギー 660 Kcal (650)
 たんぱく質 26.4g (26.8)

献立で表示されているのは
 中学年(3, 4年生)の栄養価です



今年度の恵庭市の学校給食は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。