

# 4月 こんだてひょう



保育所用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## ☆☆入学・進級おめでとうございます☆☆

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期がはじまります。学校給食は、もともとは児童・生徒の栄養補給を目標として始めました。その後、子どもたちの心身の健全な発達に教育上の役割が認められ、給食も教育活動の一環として定着しました。子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギーや栄養バランスを考え、地元の食材を積極的に活用し、安心・安全でおいしい給食を提供していきます。ご家庭でもぜひ、お子さんと給食を話題のひとつにしてくださいと嬉しいです。

4月の平均値 (小学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	662kcal	26.1g	21.4g
4月の平均値 (中学校)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	769kcal	29.9g	23.4g



体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える



8	ごはん でみくらすはんばあく すばげっていそてえ こんぞめすうぶ (じゃがいも)	9	ごはん ちいずはんぺんふらい かいそうさらだ みそしる (だいこん)	10	わかめごはん おはなのとうふはんばあく こんさいのころころいため すましじる (まめふ、つと)	11	しおらあめん はるまき
ごはん、スパゲッティ、じゃがいも	ごはん	ごはん、じゃがいも、まめふ	ラーメン、はるさめ				
鶏肉、豚肉、ベーコン、ウィンナー	たら、チーズ、鶏卵、ひじき、茎わかめ、昆布	わかめ、鶏肉、豆腐、おから、ウィンナー、つと巻き	豚肉、つと巻き、ひじき				
玉ねぎ、ピーマン、にんじん	キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、長ねぎ	玉ねぎ、大根、とうもろこし、グリーンピース、にんじん、長ねぎ	もやし、白菜、にんじん、長ねぎ、キャベツ				
14	15	16	17	18			
ごはん ちんじゃおろおすう はるさめさらだ さんらあたん	ぶれえんぱん ちきんのがりつくそてえ やさいさらだ こおんぼたあじゅ	ごはん さばのとまとそおすに しらあえ すましじる (はなふ) おいわいくれえぶ	ぼおくかれえ ふるうつのおよぐるとあえ	かしわうどん たこやき			
ごはん、はるさめ	プレーンパン	ごはん、花ふ、クレープ	ごはん、はと麦、じゃがいも	うどん			
豚肉、鶏肉、豆腐、鶏卵	鶏肉、ハム、豆乳、牛乳	さば、豆腐	豚肉、ヨーグルト、牛乳	鶏肉、たこ			
玉ねぎ、ピーマン、竹の子、きゅうり、にんじん、しいたけ、長ねぎ	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし	ほうれん草、にんじん、しいたけ、三つ葉、いちご	玉ねぎ、にんじん、みかん、パイナップル	にんじん、ほうれん草、しいたけ、長ねぎ、キャベツ			
21	22	23	24	25			
ごはん けちやぶにくだんご (ひとり2こ) わふうまかろにさらだ みそしる (たまねぎ)	ごはん ざんたれ たまねぎのあおしそあえ すましじる (ぶなしめじ、とうふ)	ごはん あかうおのしおこうじやき だいずのいそに みそしる (きぬさや)	まあほおはるさめどん もやしさらだ わかめすうぶ	すばげっていかるほなら ひいちみるくでざあと			
ごはん、マカロニ	ごはん	ごはん	ごはん、はるさめ	スパゲッティ			
鶏肉、豚肉、ハム、かつお節	鶏肉、かつお節、豆腐	赤魚、大豆、鶏肉、油揚げ、ひじき、豆腐	豚肉、大豆ミート、わかめ	ベーコン、鶏卵、チーズ、牛乳			
枝豆、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ	長ねぎ、玉ねぎ、きゅうり、レタス、しそ、ぶなしめじ、三つ葉	こんにゃく、にんじん、ごぼう、絹さや	長ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草	ほうれん草、玉ねぎ、もも、ナタデココ、みかん			

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

体温や働く力

からだを作る

調子を整える



30	<b>げんきくんのひ</b> げんきくんごはん いわしのしょうがに ぶろっこりいのおかかあえ みそしる (もやし)
ごはん	大豆、昆布、ひじき、いわし、小桜えび、かつお節
にんじん、絹さや、ブロッコリー、もやし、長ねぎ	

## ☆☆元気くんの日☆☆

本別町の給食では、月に一度「元気くんの日」を設けています。本別町の特産品であり、栄養も豊富な豆を子どもたちに食べてほしい、親しみを感じてほしいという願いから、毎月豆を使った献立を組み込んでいます（豆以外の地場産物を使用することもあります）。  
今月の元気くんの日は30日（水）で、「元気くんごはん」が登場します。大豆が入った自慢の炊き込みごはんです。お楽しみに♪

