



# 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<br>(水)  | 野菜醤油ラーメン                 | ラーメン                          |                 |                           |                                |              |         |
|           | 春巻き                      | 豚脂 小麦粉 春雨 でん粉 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           | 721          | 23.3    |
|           | 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                       |              |         |
| ご飯        | ご飯                       |                               |                 |                           |                                |              |         |
| 9<br>(木)  | キャベツと油揚げの味噌汁             |                               |                 | キャベツ 玉葱 人参 長葱 しめじ         | 昆布だし 鰹だし                       | 656          | 30.9    |
|           | さばの塩焼き                   |                               | さば              |                           |                                |              |         |
|           | 肉そぼろ                     | 砂糖 油 ごま                       | 鶏肉              | 白滝 ごぼう 生姜                 | みりん 酒 醤油                       |              |         |
| 10<br>(金) | 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             | 601          | 29.1    |
|           | 鶏肉の照り焼き                  | 砂糖 でん粉                        | 鶏肉              |                           | 酒 醤油 みりん                       |              |         |
|           | チンジャオロース                 | 砂糖 油 でん粉                      | 豚肉              | 玉葱 ピーマン 筍 生姜 にんにく         | 酒 醤油 豆板醤 コチュジャン                |              |         |
| 13<br>(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) コーンソテー | (豚脂 砂糖 でん粉) 砂糖                | (鶏肉 豚肉 大豆たん白)   | (玉葱 にんにく 生姜)              | ホウレン草 ソース デミグラスソース             |              |         |
| 14<br>(火) | ご飯                       | ご飯                            |                 |                           |                                | 679          | 26.5    |
|           | 麻婆豆腐                     | 砂糖 でん粉 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 三色和え                | 小麦粉 水あめ でん粉 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 たらエキスパウダー               |              |         |
| 15<br>(水) | ご飯                       | ご飯                            |                 |                           |                                | 734          | 29.5    |
|           | 五目うどん                    | うどん                           |                 |                           |                                |              |         |
|           | かぼちゃコロッケ                 | 砂糖                            | 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              |              |         |
| 16<br>(木) | ミニトマト                    |                               |                 | ミニトマト                     |                                | 663          | 27.3    |
|           | けんちん汁                    | ご飯                            | 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 でん粉                   | 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<br>(金) | じゃが芋のピリ辛そぼろ              | じゃが芋 砂糖 ごま油 油                 | 豚肉              | 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく           | 酒 テンメンジャン 醤油 豆板醤               | 624          | 27.0    |
|           | ご飯                       | ご飯                            |                 |                           |                                |              |         |
|           | 厚揚げの味噌汁                  | 砂糖 でん粉                        | 厚揚げ 味噌          | 大根 人参 長葱 しめじ              | 昆布だし 鰹だし                       |              |         |
| 20<br>(月) | いわしのみぞれ煮                 | 砂糖 油                          | 豚肉 大豆 ひじき 高野豆腐  | 人参                        | 醤油 酢 鯖エキス 昆布だし                 | 674          | 27.1    |
|           | 大豆とひじきの炒め煮               |                               |                 |                           |                                |              |         |
|           | コッペパン                    | パン                            |                 |                           |                                |              |         |
| 21<br>(火) | 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        | 702          | 20.9    |
|           | 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                           |              |         |
|           | パイナップル                   |                               |                 | パイナップル                    |                                |              |         |
| 22<br>(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             | 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                | パン粉 ごま油                       |                 | 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<br>(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 でん粉 砂糖)                   | (豆腐 鶏肉 大豆たん白)   | (玉葱)                      | (みりん) 醤油 酢 みりん 酒               |              |         |
| 24<br>(金) | ピーマンと厚揚げの炒め煮             | 砂糖 油                          | 厚揚げ             | ピーマン 生姜 こんにゃく             | みりん 醤油 酒                       | 640          | 29.2    |
|           | わかめご飯                    | ご飯                            | わかめ             |                           |                                |              |         |
|           | 吉野汁                      | でん粉                           | 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<br>(月) | 鶏から揚げのごまだれ               | 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 揚げ油             | 鶏肉              |                           | 醤油 酒 みりん                       | 652          | 27.7    |
|           | もやしの和え物                  | 砂糖 油                          |                 | ほうれん草 もやし                 | 醤油 酢                           |              |         |
|           | ソフトフランスパン(乳・卵なし)         | パン                            |                 |                           |                                |              |         |
| 28<br>(火) | 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                 | 638          | 22.7    |
|           | フランクフルト                  |                               | フランクフルト         |                           |                                |              |         |
|           | ペンネボロネーゼ                 | ペンネ 砂糖 油                      | 豚肉              | 玉葱 ピーマン 人参                | デミグラスソース ワイン ソース コンソメ ケチャップ 胡椒 |              |         |
| 30<br>(木) | ご飯                       | ご飯                            |                 |                           |                                | 679          | 27.4    |
|           | 白菜と春雨のスープ                | 春雨                            | ハム              | 白菜 長葱 人参 しめじ              | 鶏ガラスープ 醤油ラーメンスープ 胡椒            |              |         |
|           | 肉しゅうまい                   | でん粉 豚脂 砂糖 ごま油 小麦粉             | 豚肉 大豆たん白        | 玉葱 生姜                     | 醤油 鯖エキス ポークエキス                 |              |         |
| 30<br>(木) | ピビンバ                     | 砂糖 ごま油 ごま                     | 豚肉              | 人参 長葱 もやし ほうれん草 生姜 にんにく   | 醤油 豆板醤 酒                       | 679          | 27.4    |
|           | ご飯                       | ご飯                            |                 |                           |                                |              |         |
|           | 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                       |              |         |
| 30<br>(木) | ほっけフライ                   | パン粉 でん粉 コーンスターチ 砂糖            | ほっけ 大豆たん白       |                           |                                | 679          | 27.4    |
|           | 切干大根の炒め煮                 | 油 砂糖                          | 高野豆腐 ひじき 油揚げ    | 切干大根 人参 干し椎茸              | 醤油 酒 みりん                       |              |         |

※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。  
 ※食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

**おいらせ** 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。