

給食たより 4月

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新学期が始まります。今年度も子どもたちの健康と健やかな成長を願って、安心・安全な学校給食の提供と食に関する指導を行ってまいります。また、生産者の皆様のご協力をいただき、むかわ町産の食材を多く活用して、子どもたちにとって登校する楽しみのひとつとなるような給食の提供に努めてまいりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

食育で育てたい6つの力

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

<h3>食事の重要性</h3> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h3>心身の健康</h3> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<h3>食品を選択する能力</h3> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<h3>感謝の心</h3> <p>食べ物在大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<h3>社会性</h3> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<h3>食文化</h3> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p>

出典：文部科学省「食に関する指導の手引 第二次改訂版」(H31.3)

保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

毎月、献立表を配布します。

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



給食の内容について



牛乳は(株)雪印メグミルクのもので、容量は200ccです。

主食は、ご飯(米飯)が基本でむかわ町産「なつぼし」を使用します。その他道産小麦使用のパンや麺を提供します。

デザートは季節の果物のほか、ゼリーや手作りのデザートも提供します。

おかずは、和食・洋食・中華など様々なメニューを提供します。食材はできるだけ町内産・道産・国産のものを購入し、原則として、菓物などを除き、加熱調理しています。



だしは、昆布やカツオ節、煮干しなどからとり、うま味を生かして塩分を控えめにしています。

全国各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、さまざまな献立を実施予定です。お楽しみに!



むかわ町の学校給食の取り組み

むかわ町の学校給食では、町内の地場産物を活用して給食を提供する「むかわ食育の日」を行っております。毎月19日付近に、その時期の農産物や、町内で加工された食品を用いたメニューの提供をしております。昨年度は「むかわ食育の日」と並行して、アイヌ給食を実施しました。むかわ町の児童生徒のみなさんがより地元の食品について関心を持つことができるような内容づくりを心がけております。今年度もお楽しみに。



【昨年度の例】
アイヌ料理「カムオハウ」
 (むかわ町産じゃがいも・人参・大根使用)
「鮭のしおこうじやき」
 (むかわ町産塩こうじ使用)



2025年(令和7年)

4月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター・穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																			
<p>8日種別中学校のみ</p> <p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます</p> <p>※ 通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きのものを提供します。</p>	<p>8 小低453Kcal・小中551Kcal・小高618Kcal・中722Kcal</p> <p>●黒糖パン ●ホワイトシチュウ <small>魚はこぼねにきをつけましょう。</small></p> <p>●たららのマヨネーズ焼き●ブロッコリーサラダ</p> <p>小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・人参・マカロニ(小麦)・ベーコン(豚肉)・パセリ・バター(乳)・牛乳・脱脂粉乳・コンソメ(チキンエキス)・鶏脂・豚肉・魚醤(ワウダー)・酵母エキス・野菜)・パセリ・コンソメ(小麦粉)・豚脂・無塩バター・加工でん粉・大豆(乳)・クリームポタージュ(小麦粉)・ホエイパウダー・植物油・コーンスターチ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉(大豆)・食塩・コショウ</p> <p>たき・白ワイン・食塩・コショウ・エッグケア(大豆)・レモン汁</p> <p>ブロッコリー・香りがまドレッシング(小麦・大豆・油・ごま・酵母エキス)</p>	<p>9 小低452Kcal・小中537Kcal・小高623Kcal・中675Kcal</p> <p>●ごはん ●えのきのみそ汁</p> <p>●肉じゃが ●おかかマヨ和え</p> <p>米・麦</p> <p>豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・白滝・いんげん・醤油・三温糖・なたね油・みりん</p> <p>キャベツ・人参・枝豆・もやし・醤油・かつお節・エッグケア(大豆)</p>	<p>10 小低659Kcal・小中738Kcal・小高787Kcal・中891Kcal</p> <p>●ラーメン ●塩ラーメン</p> <p>●揚げしゅうまい(2個) ●もやしナムル</p> <p>小麦粉・食塩・かんすい</p> <p>キャベツ・人参・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・つと・コショウ・中華だし(大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス)・鶏がらスープ(鶏肉)・旨玉ペース(食塩)・肉工エキス・野菜・砂糖・異性化液糖・ガラスープ・豚肉・豚脂・りんご酢・香辛料・昆布エキス・調味料・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)・魚介スープ(豚肉・小麦・大豆・豚脂)・たん白加水化合物・かつお節・ねりごま・酵母エキス・玉ねぎ・しいたけ・かつお・煮干し・さば(鶏肉)</p> <p>豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・醤油・酒・なたね油</p>	<p>11 小低447Kcal・小中599Kcal・小高685Kcal・中757Kcal</p> <p>●ごはん ●ワンタンスープ</p> <p>●鶏肉の青のり焼き ●ウィッティオ炒め</p> <p>米・麦</p> <p>ワンタン(小麦)・えのき・長ねぎ・人参・干しいたけ・わかめ・華味塩(玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油)・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・寒天・りんご・小麦(香辛料)・醤油・食塩・コショウ</p> <p>豚肉・酒・食塩・コショウ・パン粉・あおのり・ごま油(大豆・ごま)</p> <p>豚肉・にら・人参・玉ねぎ・ウィッティオ・ごま油(ごま・大豆)・しょうが・にんにく・コチュジャン・醤油・みりん・三温糖</p>																			
<p>14 小低501Kcal・小中587Kcal・小高667Kcal・中738Kcal</p> <p>●ごはん ●いものみそ汁</p> <p>●開拓丼 ●きゅうりのツナ和え</p> <p>米・麦</p> <p>じゃがいも・長ねぎ・油揚げ(大豆)・わかめ・みそ・煮干し(いわし)・昆布</p>	<p>15 小低452Kcal・小中538Kcal・小高595Kcal・中709Kcal</p> <p>●バターロール ●コーンスープ</p> <p>●白身魚フライ ●ハムサラダ <small>魚はこぼねにきをつけましょう。</small></p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・クリームコーン缶・脱脂粉乳・牛乳・バター(乳)・小麦粉・コンクリューム・コンソメ(チキンエキス)・鶏脂・豚肉・魚醤(ワウダー)・酵母エキス・野菜)・コショウ・食塩</p> <p>白身魚フライ(ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・炭酸Ca・ピロリル酸鉄・大豆)・なたね油</p> <p>もやし・人参・ハム(豚肉)・枝豆・青じそドレッシング(レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆)</p>	<p>16 小低535Kcal・小中621Kcal・小高701Kcal・中771Kcal</p> <p>●ごはん ●チキンカレー</p> <p>●コールスロー ●豆乳プリン</p> <p>米・麦</p> <p>鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉)・たん白加水分解物・香辛料・脱脂粉乳・バター(乳)・りんご・とろけるカレーフレーク(小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白菜・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素)・パネモントカレーフレーク(小麦粉・豚脂・カレーパウダー・でんぷん・オニオン・脱脂粉乳・トマト・チーズ・ミルク・カルシウム・バナナ・醤油・はちみつ・ソース・脱脂大豆・ココア・バナナ・ミルクパウダー・たん白加水分解物・りんご・ガーリック・酵母エキス・プラウンルウ・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉)・にんにく・しょうが・ソニオン・カレー粉</p> <p>キャベツ・きゅうり・コーン・エッグケア(大豆)・三温糖・酢・ヨーグルト(乳)・食塩・コショウ</p>	<p>17 小低488Kcal・小中578Kcal・小高668Kcal・中727Kcal</p> <p>●ごはん ●豆腐のみそ汁</p> <p>●豚肉のしょうが炒め ●和風ポテトサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・醤油・酒・なたね油</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・人参・ツナ・エッグケア(大豆)・食塩・コショウ・かつお節</p>	<p>18 小低469Kcal・小中552Kcal・小高628Kcal・中691Kcal</p> <p>●ごはん ●あげのみそ汁</p> <p>●レタスのひき肉炒め丼</p> <p>●ほうれん草とコーンのサラダ <small>むかわ食育の日</small></p> <p>米・麦</p> <p>油揚げ(大豆)・豆腐・大根・えのき・長ねぎ・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>鶏肉・しょうが・玉ねぎ・人参・レタス・なたね油・醤油・三温糖・食塩・コショウ</p> <p>ほうれん草・コーン・ハム(豚肉)・青じそドレッシング(レモン果汁・かつお節エキス・魚醤・青じそ・小麦・大豆)</p>																			
<p>21 小低566Kcal・小中649Kcal・小高732Kcal・中777Kcal</p> <p>●ごはん ●いも団子汁</p> <p>●さばのみそ煮 ●人参シリシリ</p> <p>米・麦</p> <p>いもちろく(じゃがいも・でん粉・砂糖・食塩・加工でん粉)・人参・油揚げ(大豆)・長ねぎ・大根・干しいたけ・めんつゆ(かつお節)・さば(ふし)・煮干し(小麦・大豆)・醤油・かつお節・昆布</p>	<p>22 小低494Kcal・小中552Kcal・小高611Kcal・中718Kcal</p> <p>●スライスパン ●ポトフ</p> <p>●チキンのトマトソース煮</p> <p>●もやしカレーサラダ ●いちごミックスジャム</p> <p>小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン</p> <p>人参・じゃがいも・大根・キャベツ・玉ねぎ・ワインナー(豚肉・鶏肉)・ベーコン(豚肉)・パセリ・コンソメ(チキンエキス)・鶏脂・豚肉・魚醤(ワウダー)・酵母エキス・野菜)・コショウ・白ワイン</p> <p>鶏肉・玉ねぎ・人参・バター(乳)・トマトソース(トマト・玉ねぎ・ピーマン・大豆油・ワイン・にんにく・香辛料・クエン酸)・トマトクチャップ・トマトソース(デキストリン・トマトパウダー・小麦粉・油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・ワイン・酢)・三温糖・食塩・コショウ・にんにく・マカロニ(小麦)</p> <p>もやし・ハム(豚肉)・枝豆・キャベツ・フレンチドレッシング(油・砂糖・酢・食塩・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆)・カレー粉</p>	<p>23 小低521Kcal・小中615Kcal・小高708Kcal・中775Kcal</p> <p>●ごはん ●大根のみそ汁</p> <p>●鶏肉と大豆のソテー</p> <p>●ブロッコリーのおかか和え</p> <p>米・麦</p> <p>大根・人参・豆腐・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>鶏肉・醤油・酒・しょうが・でん粉・なたね油・大豆・ピーマン・三温糖・みりん・玉ねぎ</p> <p>ブロッコリー・醤油・かつお節</p>	<p>24 小低538Kcal・小中618Kcal・小高669Kcal・中756Kcal</p> <p>●めん ●ミートスパゲティ</p> <p>●レモンサラダ</p> <p>小麦粉・食塩・なたね油</p> <p>玉ねぎ・人参・大豆・豚ひき肉・しょうが・にんにく・なたね油・しいたけ・ミートソース(トマト・玉ねぎ・人参・トマト・油・牛肉・豚肉・大豆・小麦・香辛料・加工でん粉)・ミートトップ(玉ねぎ・人参・大豆・豚肉・トマトクチャップ・油揚げ・鶏肉・植物油・たん白加水分解物)・ソース(トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖)・中濃ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉)・たん白加水分解物・香辛料)・赤ワイン・クチャップ・トマトピューレ</p>	<p>25 小低462Kcal・小中538Kcal・小高615Kcal・中692Kcal</p> <p>●ごはん ●ねぎと大根のみそ汁</p> <p>●ハンバーグ和風ソース</p> <p>●ほうれん草のごま和え <small>種別中学校のみ</small></p> <p>米・麦</p> <p>大根・長ねぎ・油揚げ(大豆)・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豚脂・植物油・たんぱく質・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・トマト・にんにく・香辛料・しょうが・加工でんぷん・セルロース・炭酸Ca・ピロリル酸鉄・大豆)・しょうが・長ねぎ・醤油・みりん・三温糖・みそ・でん粉</p> <p>ほうれん草・もやし・人参・三温糖・醤油・ごま</p>																			
<p>28 小低468Kcal・小中555Kcal・小高643Kcal・中689Kcal</p> <p>●ごはん ●キャベツのみそ汁</p> <p>●厚揚げと豚肉のみそ炒め ●ひじきサラダ</p> <p>米・麦</p> <p>キャベツ・人参・長ねぎ・わかめ・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>豚肉・醤油・酒・鰯厚揚げ(大豆)・しょうが・ピーマン・キャベツ・人参・干しいたけ・三温糖・みそ・醤油・なたね油</p> <p>人参・枝豆・ツナ・コーン・ひじき・醤油・酢・三温糖・ごま油(ごま・大豆)</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 小低481Kcal・小570Kcal・小高659Kcal・中717Kcal</p> <p>●ごはん ●ガタタンスープ</p> <p>●カムジャタン風 ●切干大根の中華和え</p> <p>米・麦</p> <p>豆腐・豚肉・ちくわ(たら・でん粉・魚介エキス)・人参・キャベツ・長ねぎ・にんにく・しょうが・醤油・食塩・ごま油(ごま・大豆)・コショウ・鶏がらスープ(鶏肉)・でん粉・シリシヤンタン(鶏卵エキス・油揚げ・砂糖)・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉(ごま)</p> <p>豚肉・長ねぎ・醤油・酒・ごま油・じゃがいも・白滝・玉ねぎ・人参・しいたけ・にんにく・しょうが・りんご・三温糖・酒・醤油・ごま・ごま油(ごま・大豆)・コチュジャン</p> <p>切干大根・もやし・きわかめ・人参・ソフトチキン・ごま油(ごま・大豆)・酢・醤油・三温糖・ごま</p>	<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 1・2年 小中 3・4年 小高 5・6年</p> <p>生徒 中学生</p> <p>【4月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>小低 503kcal</td> <td>22.6g</td> <td>18.8g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>小中 586kcal</td> <td>25.1g</td> <td>20.2g</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>小高 663kcal</td> <td>27.4g</td> <td>21.3g</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>生徒 737kcal</td> <td>30.8g</td> <td>23.8g</td> <td>2.9g</td> </tr> </table> <p>【むかわ産の食材】 米・にら・レタス・ほうれん草・しいたけ</p> <p>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> 	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低 503kcal	22.6g	18.8g	2.0g	小中 586kcal	25.1g	20.2g	2.2g	小高 663kcal	27.4g	21.3g	2.4g	生徒 737kcal	30.8g	23.8g	2.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																				
小低 503kcal	22.6g	18.8g	2.0g																				
小中 586kcal	25.1g	20.2g	2.2g																				
小高 663kcal	27.4g	21.3g	2.4g																				
生徒 737kcal	30.8g	23.8g	2.9g																				