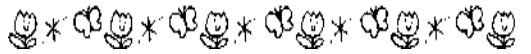


4月 小学校給食予定献立



2019年

小学校用献立

室蘭市学校給食センター 北海道室蘭市祝津町3-6-100 TEL:0143-27-2511 FAX:0143-27-2512

日	主食		温食		副食		体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
	特定原材料及び特定原材料に準ずるもの()はコンタミネーション...製造等の過程で意図せず混入する可能性があること									
8月	ごはん	ごまみそしる	ほねまでぜんぶが食べられます。よくかんでたべましょう。 ・かわいいのからあげ		ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ かわいいのからあげ		ごはん・ごま	にんじん・だいこん	555	
9月(火)	とうもろパン	ニョッキのクリームに	・チキンロイヤルカツ		ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム・チキンカツ だっしふんにゅう		とうもろパン	コーン・ブロッコリー	628	
10月(水)	ごはん	マーボー豆腐	・はるまき		ぎゅうにゅう・みそ とうふ・だいず ぶたにく		ごはん・でんぶ	にら・にんにく	736	
11月(木)	ごはん	だいこんのみそしる	・あじつきジャンボにくだんご(2こ)	・あじかつお	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・みそ		ごはん	にんじん	568	
12月(金)	ごはん	ワントンスープ	・しるみざかなフライ	・ソース	ぎゅうにゅう しるみざかなフライ ぶたにく		ごはん	にんじん	558	
15月(月)	メロンパン	ABCスープ	・キャベツメンチカツ		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		メロンパン・あぶら	たまねぎ・しょうが	615	
16月(火)	ごはん	キャベツとぶたにくのみそいため	・コーンしゅうまい(2こ)		ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ		ごはん	キャベツ・ピーマン	609	
17月(水)	こくとうパン	ペンネボロネーゼ	・オムレツ		ぎゅうにゅう・だいず ぶたにく・オムレツ		こくとうパン・あぶら	グリーンピース・トマト	646	
18月(木)	ラーメン	にほんをめぐるだいだん ながさきけん チャンポンめん		・あげぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう・イカ えび・なると ぶたにく		ラーメン	キャベツ・もやし	615	
19月(金)	むぎごはん	アレルギーをすくなくし、たまご、にゅうせいひんアレルギーのあるおこさんも食べられるカレーです なかよしカレー		・ブルブルゼリー	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく		むぎごはん	たまねぎ・にんにく	692	
22月(月)	ごはん	すきやき	・さんまうまかに		ぎゅうにゅう・ぶたにく やきどうふ さんまうまかに		ごはん	たまねぎ・しいたけ	614	
23月(火)	コッペパン	・ポトフ	・ささみチーズフライ	・りんごジャム	ぎゅうにゅう・ベーコン ウインナー ささみチーズフライ		コッペパン	キャベツ・にんじん	550	
24月(水)	なのはなごはん	にゅうがく・しんがくおいわいメニュー おいわいしらたまじる	・おろしハンバーグ		・おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく おろしハンバーグ		なのはなごはん	ごぼう・だいこん	616
25月(木)	ごはん	にくじゃが	とうふのまさごあげ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふのまさごあげ		ごはん・しらたき	たまねぎ・しょうが	620	
26月(金)	ごはん	とりみそしる	・コロッケ	・ソース	ぎゅうにゅう とりだんご みそ		ごはん	だいこん	577	

1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 653kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.8g 塩分 2.9g

今月の当日パン

牛乳は毎日つきます。都合により献立の一部を変更する場合があります。
「はし」は、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いましょう。)
魚には骨があります。(気をつけて食べましょう)
お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡ください。
室蘭市の学校給食センターホームページ(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)
献立表はメールでも配信しております。(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail.k.html>)
右の二次元コードからメール登録や配合表を確認することができます。



メール登録 配合表

～9日～
みなと・地球岬・天沢・大沢・海陽
～17日～
高砂・水元・知利別・旭ヶ丘
～23日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱

新年度から栄養量が変わります

文部科学省から学校給食摂取基準改訂の通知がありました。当市でも児童の身体活動状況等に配慮しながら弾力的に運用していきたいと思ます。

	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)			脂質(g)			塩分(g)			カルシウム(mg)								
	低	中	高	低	中	高	低	中	高	低	中	高	低	中	高						
改訂前	530	640	750	16-26	18-32	22-38	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%			2未満	2.5未満	2.5未満	300	350	400						
改訂後	530	650	780	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%			学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%			2未満	2未満	2.5未満	290	350	360						
	マグネシウム(mg)			鉄(mg)			ビタミンA(μg)			ビタミンB1(mg)			ビタミンB2(mg)			ビタミンC(mg)			食物繊維(g)		
	低	中	高	低	中	高	低	中	高	低	中	高	低	中	高	低	中	高	低	中	高
改訂前	70	80	110	2	3	4	150	170	200	0.3	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	20	20	25	4	5	6
改訂後	40	50	70	2.5	3	4	170	200	240	0.3	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	20	20	25	4以上	5以上	6以上