

# 4月 食育だより

2023年  
4月7日発行  
北海道教育大学  
附属釧路義務教育学校前期課程

ごにゅうがく  
**御入学おめでとうございます!**  
ようこそ附属釧路義務教育学校前期課程へ!

これからの学校生活で、健やかな心と体を育めるよう、食の面から全力でサポートしていきます。毎日元気に学校生活を送るためには、栄養・運動・睡眠が大切です。栄養たっぷりのおいしい給食を届けられるよう、給食室一同、頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。

## ～給食についてのお願いごと～

### ★給食エプロン・ぼうし・給食用ナプキンを用意してください

給食を衛生的に準備するために、毎日使用しますので、忘れずに持たせてください。こまめに洗濯をお願いします。

### ★御家庭でもお手伝いの指導をお願いします

給食の準備や後片付けは、自分たちでします。御家庭でもお手伝いを通して、自分のことを自分でできるよう指導をお願いします。

### ★献立表を御覧ください

献立表に、主な使用食材を記載しております。食物アレルギーについては、届け出により代替食・除去食の対応を行っております。なお、年度途中に変更がございましたら、担任を通して御相談ください。



## たのしい・おいしい・きゅうしょく

いよいよ14日から給食が始まります。最初は、かわいいキャラクターや動物の形をしたパン給食です。どんな形か、給食時間をお楽しみに♪

旬の食材を使用した様々な献立を楽しみにしててください。



2023年

4

月の献立表

2023年4月7日発行

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	ぎいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちようしをととのえる	アレルギー表示	今日のひとこと
14日 (金)	こしあんのパン	卵 牛乳 小豆	パン 砂糖		小麦 卵 乳	きゅうしょくがはじまります。みんなてたのしくたべましょう。
	ぎゅうにゅう	牛乳			乳	
17日 (月)	いちごジャムのパン	卵 牛乳	パン 砂糖	チョコレート	小麦 卵 乳	しっかりと、てあらいしてからじゅんびをはじめましょう。
	ぎゅうにゅう	牛乳			乳	
18日 (火)	チョコクリームパン	卵 牛乳	パン 砂糖	いちご	小麦 卵 乳	めざせむとち30回!よくかんでたべましょう。
	ぎゅうにゅう	牛乳			乳	
★19日 (水)	ごはん		ごはん			3かかんのパンきゅうしょくがおわり、いよいよあたたいきゅうしょくがはじまります。すいようびは、わしょくのひです。ごはんものこさずたべましょう。
	とんじる	豚肉 豆腐 昆布 かつお節 みそ	じゃがいも こんにやく	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが		
	とりのからあげ	鶏肉	油 でんぷん	しょうが にんにく		
	おいわいいちごゼリー	豆乳	砂糖	いちご		
20日 (木)	さんさいうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん	わらび ぜんまい 竹の子 えのき しめじ なめこ 人参 小松菜 椎茸 長ねぎ	うどん(小麦)	もくようびは、めんのひです。ラーメンやうどんがでます。
	サイダーゼリー		サイダー			
21日 (金)	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳) カレー粉	きんようびは、カレーやどんぶりのひです。しっかりとたべましょう。
	バナナ			バナナ		
24日 (月)	わかめごはん	わかめ	ごはん			げつようび、すいようび、きんようびは、ごはんのひです。
	はくさいのスープ	鶏肉 鶏ガラ		白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく		
	とりのつくね	鶏肉	じゃがいも 砂糖 でんぷん	玉ねぎ		
25日 (火)	ハンズパン		ハンズパン		パン(乳、卵、小麦)	いろいろなりょうりをしてもらえるよう、きょうどりょうりやせかいのりょうりのきゅうしょくがでます。
	コンソメスープ	ベーコン 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ コーン		
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	でんぷん 砂糖	玉ねぎ		
26日 (水)	ごはん		ごはん			いよいよ、おにいさん、おねえさんとおなじきゅうしょくメニューです。しっかりとたべげんきにすこしましょう。
	なめこのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 昆布 かつお節		なめこ 小松菜		
	さけのメンチカツ	鮭 チーズ	パン粉 でんぷん	玉ねぎ	チーズ パン粉(小麦粉)	
	ほうれんそうのごまあえ		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし キャベツ 人参		
	ブルーベリータルト	豆乳	米粉 砂糖	ブルーベリー		
27日 (木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン 油	木耳 もやし 長ねぎ 竹の子	ラーメン(小麦)	きょうのめんは、ラーメンです。ほかにもスパゲティや焼きそばがでることもあります。
	にくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 パン粉(小麦、乳) 砂糖	竹の子 長ねぎ 椎茸	小麦粉 パン粉(小麦、乳)	
	フルーツのゼリーあえ		ゼリー	桃 パイン みかん		
28日 (金)	たけのこいりハヤシライス	牛肉 チーズ	ごはん 油 ルウ	竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが りんご	チーズ ルウ(小麦粉、乳)	ふぞくのでんとうのたけのこいりハヤシライスです。ふつうのハヤシライスとはひとあじちがいます。
	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

\* アレルギー表示は、食物アレルギー対応申請にある食品のみを表示しております。



2023年度

# 4月の献立表



2023年 4月6日発行

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
6日(木)	にくうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	小松菜 人参 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	うどん(小麦)	585 21.7	新年度の始まりです。しっかり食べて元気にスタートしましょう！
	いももち		じゃがいも てんぷん 砂糖 油				
	アセロラゼリー			アセロラ			
7日(金)	ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	ごはん てんぷん	人参 白ネギ 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが にんにく	うすら卵	610 24.2	今日の中華丼には、うすらの卵が400個入っています。
	ぱりぱりきゅうり		ごま ごま油	きゅうり しょうが			
	りんご			りんご			
10日(月)	ごはん		ごはん			634 21.8	トックは、韓国のおもちです。日本のおもちと違い、煮込んでも膨れず、すれにくいのが特徴です。
	トックのちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ	トック ごま油	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 長ねぎ にんにく しょうが			
	やきぎょうざ	鶏肉 豚肉	小麦粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ なら	ぎょうざの皮(小麦粉)		
	チャプチェ	ハム	春雨 砂糖 ごま ごま油	もやし 人参 椎茸			
11日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)	615 21.2	ミネストローネは、イタリアのスープで「真だくさんのスープ」という意味です。冷蔵庫のありあわせの野菜で作ります。
	ミネストローネ	ベーコン 鶏ガラ 大豆	マカロニ じゃがいも パター	人参 玉ねぎ コーン セロリ にんにく トマト	マカロニ パター		
	ポークコロッケ	豚肉	じゃがいも 砂糖 パン粉(小麦) 油	玉ねぎ	パン粉(小麦)		
	シーチキンサラダ	シーチキン	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー			
12日(水)	ごはん		ごはん			530 28.2	春のわかめと竹の子の組み合わせで若竹汁と呼ばれています。春の訪れを感じましょう。
	わかたけじる	わかめ かまぼこ かつお節	てんぷん じゃがいも	竹の子 長ねぎ 小松菜	かまぼこ(卵、小麦)		
	さばのしおやき	さば					
	キャベツのおかかあえ	かつお節		キャベツ 人参 小松菜			
13日(木)	みそラーメン	豚肉 豚骨 みそ	ラーメン ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	ラーメン(小麦、卵)	642 29.7	今日のチキンナゲットは、つなぎに小麦粉や餅、お醤油を使っています。みんな食べることが出来ます。
	チキンナゲット	鶏肉	じゃがいも 砂糖 油	にんにく しょうが			
	ぶどうゼリー			ぶどう			
14日(金)	ぎゅうどん	牛肉	つきこんにやく 砂糖 油	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しめじ しょうが		583 19.6	ぎゅうどんの歴史は古く、明治時代から食べられています。たとえわけています。
	だいこんサラダ		ごま 油 砂糖	大根 きゅうり			
	オレンジ			オレンジ			
17日(月)	ごはん		ごはん			603 28	切り干し大根のサラダは、ごま油がきいた中華風ドレッシングの味付けで、切り干し大根の食感が楽しいサラダです。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	てんぷん 油	白菜 人参 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	たらのスパイスあげ	たら	小麦粉 てんぷん 油		小麦粉		
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	ごま油 砂糖 ごま	切り干し大根 人参 きゅうり			
18日(火)	ココアパン		ココアパン		パン(乳、卵、小麦)	563 23.7	新メニューのミートソースオムレツは、オムレツの上にケチャップ味のミートソースがかかっています。
	とうにゅうスープ	ベーコン 鶏ガラ 豆乳	じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ			
	ミートソースオムレツ	卵 乳 豚ひき肉	砂糖 小麦	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	卵 乳 小麦		
	フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参			

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちようしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
★19日(水)	ごはん		ごはん			647 28.1	今日から1年生もみなさんと同じ給食です。入学を祝して、お祝いのおごせりーが出ます。1年生のお手本になれるようしっかり食べましょう。
	とんじる	豚肉 豆腐 昆布 かつお節 みそ	じゃがいも こんにやく	ごぼう 大根 人参 長ねぎ しょうが			
	とりのからあげ	鶏肉	油 てんぷん	しょうが にんにく			
	もやしのあえもの		砂糖 ごま油	ほうれん草 もやし 人参			
	おいわいいちごゼリー	豆乳	砂糖	いちご			
20日(木)	さんさいうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ ちくわ	うどん	わらび ぜんまい 竹の子 えのき しめじ なめこ 人参 小松菜 椎茸 長ねぎ	うどん(小麦)	614 24.6	「さんさい」は、肉まんと呼ばれています。が、関西の一部では「豚まん」とも呼ばれています。
	にくまん	豚肉	小麦粉 砂糖 パン粉(小麦、乳) 砂糖	竹の子 長ねぎ 椎茸			
	サイダーゼリー		サイダー				
21日(金)	チキンカレーライス	鶏肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳)	671 22.5	カレーには、隠し味にチャツネという調味料を入れています。
	えだまめサラダ		ごま油	枝豆 きゅうり			
	バナナ			バナナ			
24日(月)	わかめごはん	わかめ	ごはん			551 23.5	もやしナムルは、大人気の副菜です。ゆでる時の塩加減がポイントです。家でも作ってみてください。
	はくさいのスープ	鶏肉 鶏ガラ		白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく			
	とりのつくね	鶏肉	じゃがいも 砂糖 てんぷん	玉ねぎ			
	もやしナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			
25日(火)	パンズパン		パンズパン		パン(乳、卵、小麦)	550 23.5	今日は、パンズパンにハンバーグをはさめて、アメリカ生まれのハンバーガーにして食べましょう！
	コンソメスープ	ベーコン 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ コーン			
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉	てんぷん 砂糖	玉ねぎ			
	あまなつサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 甘夏			
26日(水)	ごはん		ごはん			585 18.3	ほうれん草には、不足しがちな鉄分が多く含まれています。ごま和えはあまじょっぱい味つけで食べやすく仕上げられています。
	なめこのみそしる	豆腐 油揚げ みそ 昆布 かつお節	じゃがいも	なめこ 小松菜			
	さけのメンチカツ	鮭 チーズ	パン粉 てんぷん 油	玉ねぎ	チーズ パン粉(小麦粉)		
	ほうれんそうのごまあえ		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし キャベツ 人参			
	ブルーベリータルト	豆乳	米粉 砂糖	ブルーベリー			
27日(木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン 油	木耳 もやし 長ねぎ 竹の子	ラーメン(小麦)	546 22.8	わかさボテは、揚げたじゃがいもに青のりと塩を振りかけて混ぜ合わせて作ります。
	わかさボテ		じゃがいも 油	青のり			
	フルーツのゼリーあえ		ゼリー	桃 バイン みかん			
28日(金)	たけのこいりハヤシライス	牛肉 チーズ	ごはん 油 ルウ	竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが りんご	チーズ ルウ(小麦粉)	669 21.9	伝統の竹の子いりハヤシライスです。最後に入れるチーズが味の決め手です。
	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー			
	グレープフルーツ			グレープフルーツ			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

\* アレルギー表示は、食物アレルギー対応申請にある食品のみを表示しております。