

令和6年度

4月 学校給食献立表

函館市立北中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新年度が始まりました。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校するようにしましょう！学校給食では、今年度も成長期である皆さんの心と体の健康を支えるため、安全に配慮しながら、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。1年間どうぞよろしくお祈りいたします！

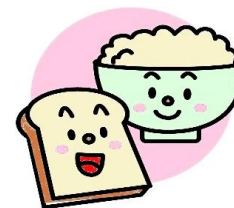
| 日 曜 | 献立名 | おもな材料 | | |
|--|------------------|---|---------------------|---------------------------|
| | | 血や筋肉や骨になる | 体の調子を良くする | 熱や力になる |
| 9 火 | ※ 給食はありません |  当番はエプロン・バンダナ・マスクの準備を忘れずに！ | | |
| | 減量コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク | 小麦粉 バター 砂糖 |
| 10 水 | スパゲティナポリタン | 豚肉 | 玉ねぎ 人参 トマト ピーマン しめじ | スパゲティ オリーブ油 |
| | ブロッコリーとウィンナーのソテー | ウィンナー | ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし | 油 |
| | みかんジャム | | みかん | 砂糖 水あめ |
| 【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】30.7g 【脂質】26.0g 【食塩】2.0g | | | | |
| 11 木 | ポークカレー | 牛乳 | 玉ねぎ 人参 にんにく グリンピース | 精白米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 |
| | 大根と人参の紅白サラダ | ツナ | 大根 人参 | ごま ごま油 |
| | お祝いクレープ | 豆乳 大豆粉 | いちご | 米粉 でん粉 砂糖 水あめ 油 |
| 【エネルギー】838kcal 【たんぱく質】25.0g 【脂質】28.2g 【食塩】2.1g | | | | |
| 12 金 | コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク | 小麦粉 バター 砂糖 |
| | ポトフ | ミニウィンナー | 玉ねぎ 人参 キャベツ さやいんげん | じゃがいも |
| | かぼちゃチーズクロック | チーズ 牛乳 | かぼちゃ | 小麦粉 パン粉 でん粉 米粉 砂糖 マーガリン 油 |
| 手作りチョコクリーム | 豆乳 | | 三温糖 コーンスターチ チョコレート | |
| 【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】26.3g 【脂質】32.2g 【食塩】2.6g | | | | |

| 日 曜 | 献立名 | おもな材料 | | |
|--|-------------|-----------------------|------------------|--------------------|
| | | 血や筋肉や骨になる | 体の調子を良くする | 熱や力になる |
| 15 月 | 中華飯 | 牛乳 | 玉ねぎ 人参 白菜 もやし 生姜 | 精白米 でん粉 ごま油 油 |
| | ちくわのから揚げ | ちくわ | 生姜 | でん粉 油 |
| | はちみつレモンゼリー | | レモン | はちみつ 水あめ |
| 【エネルギー】795kcal 【たんぱく質】27.3g 【脂質】17.4g 【食塩】2.9g | | | | |
| 16 火 | 減量ごはん | 牛乳 | | 精白米 |
| | 塩ラーメン | 豚肉 なると | 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし | ラーメン ごま油 |
| | 揚げギョーザ(3個) | 豚肉 | 玉ねぎ キャベツ たら 生姜 | 小麦粉 でん粉 砂糖 ラード 油 |
| オレンジ | | オレンジ | | |
| 【エネルギー】758kcal 【たんぱく質】25.0g 【脂質】21.1g 【食塩】2.7g | | | | |
| 17 水 | ソフトフランスパン | 牛乳 | | 小麦粉 上新粉 砂糖 ラード |
| | チキンクリームシチュー | 鶏肉 スキムミルク 牛乳 クリーム チーズ | 玉ねぎ 人参 しめじ | じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター 油 |
| | トマトミートオムレツ | 卵 鶏肉 | トマト 玉ねぎ | でん粉 油 |
| キャベツとコーンのソテー | ベーコン | キャベツ とうもろこし | 油 | |
| 【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】35.7g 【脂質】30.0g 【食塩】2.9g | | | | |

【函館市学校給食の米飯・パンについて】

- ◆米飯・・・月、火、木曜日に提供されます
 - ・北斗市産・七飯産の「ふっくらんこ」を使用しています
 - ・うどん、ラーメンの日には、減量ごはん(通常の7割量)がつかます

- ◆パン・・・水、金曜日に提供されます
 - ・北海道産小麦を使用し、無添加で作られています
 - ・スパゲティの日には、減量パン(通常の約5割量)がつかます
 - ※令和5年度は、鳥インフルエンザの影響により卵不使用のパンを提供しておりましたが、令和6年度より卵の使用を再開します
 - ※減塩対策の1つとして、パンの配合割合から食塩を0.5%減らし、それに伴いイーストおよびラードの配合割合を変更します




| 栄養素 | エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % (食塩相当量) g | ナトリウム kcal | カルシウム kcal | 鉄 kcal | ビタミン | | | 食物せんい g | |
|--------|------------|---------|----------------|------------|------------|--------|--------|-------|-------|---------|------|
| | | | | | | | A ugRE | B1 mg | B2 mg | | C mg |
| 月平均栄養価 | 774 | 15.7 | 30.0 | 2.6 | 410 | 4.6 | 283 | 0.49 | 0.59 | 38 | 7.4 |
| 基準値 | 830 | 13~20 | 20~30 | 2.5未満 | 450 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7.0 |

※物資の都合により献立を一部変更することがありますご了承ください。

| 日 曜 | 献立名 | | お も な 材 料 | | |
|--|-----------|----|-----------|-----------|-----------|
| | | | 血や筋肉や骨になる | 体の調子を良くする | 熱や力になる |
| 18 木 | ごはん | 牛乳 | | | 精白米 |
| | いも団子汁 | | 牛乳 | | |
| | ／ 鮭のごま竜田 | | 油揚げ | 人参 大根 長ねぎ | じゃがいも でん粉 |
| | ／ 昆布のきんぴら | | 鮭 | 生姜 | でん粉 ごま 油 |
| | | | 昆布 豚肉 | 人参 ごぼう | 砂糖 ごま油 |
| 【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】31.8g 【脂質】22.7g 【食塩】2.5g | | | | | |

「和食の日」給食



函館市の給食では、毎月1回「和食の日」があります。「和食の日」には、函館産や北海道産の地元食材や郷土料理を、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の基本の形で提供していきます。今月は、**函館産「昆布」北海道産「いも団子」「鮭」**を使ったメニューが登場します！

| | | | | | |
|--|--------------------|----|----------|-------------|---------------------|
| 19 金 | コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク | | 小麦粉 バター 砂糖 |
| | ミネストローネ | | 牛乳 | | |
| | ／ いかカツ | | ベーコン | トマト 玉ねぎ 人参 | マカロニ じゃがいも 砂糖 |
| | ／ きゅうりとツナのマヨネーズサラダ | | きゅうり | キャベツ にんにく | 小麦粉 でん粉 米粉 パン粉 砂糖 油 |
| | | | ツナ | マヨネーズ(卵不使用) | ごま |
| 【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】29.1g 【脂質】34.4g 【食塩】2.7g | | | | | |

| | | | | | |
|--|-----------|----|------------|------------|-------|
| 22 月 | ごはん | 牛乳 | | | 精白米 |
| | ビビンバ | | 牛乳 | | |
| | ／ ワンタンスープ | | 豚肉 鶏肉 | 人参 小松菜 もやし | ごま 砂糖 |
| | ／ ヨーグルト | | 大豆 みそ | 生姜 にんにく | ごま油 油 |
| | | | ベーコン | 人参 長ねぎ 白菜 | ワンタン |
| | | | スキムミルク 全粉乳 | | 砂糖 |
| | | | ゼラチン 寒天 | | |
| 【エネルギー】772kcal 【たんぱく質】31.8g 【脂質】19.3g 【食塩】2.9g | | | | | |

| | | | | | |
|--|------------|----|---------|-----------|--------------|
| 23 火 | ごはん | 牛乳 | | | 精白米 |
| | 根菜のごま汁 | | 牛乳 | | |
| | ／ いわしフライ | | 鶏肉 みそ | 人参 大根 長ねぎ | さつまいも ごま |
| | ／ キャベツの油炒め | | いわし 大豆粉 | ごぼう | 小麦粉 パン粉 砂糖 油 |
| | | | さつまいも | ごま油 | |
| 【エネルギー】784kcal 【たんぱく質】26.9g 【脂質】24.1g 【食塩】2.3g | | | | | |


| | | | | | |
|--|-----------|----|----------|-------------|------------|
| 24 水 | ツイストパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク | | 小麦粉 バター 砂糖 |
| | ポークビーンズ | | 牛乳 | | |
| | ／ ポテトナッツ | | 豚肉 いんげん豆 | 玉ねぎ 人参 トマト | 砂糖 |
| | ／ パインアップル | | | グリーンピース しめじ | じゃがいも 油 |
| | | | | 玉ねぎ ビーマン | カシューナッツ |
| | | | | パインアップル | |
| 【エネルギー】782kcal 【たんぱく質】36.7g 【脂質】25.2g 【食塩】2.6g | | | | | |

| 日 曜 | 献立名 | | お も な 材 料 | | |
|--|--------------------|----|-----------|---------------|--------------|
| | | | 血や筋肉や骨になる | 体の調子を良くする | 熱や力になる |
| 25 木 | 減量ごはん | 牛乳 | | | 精白米 |
| | 担々うどん | | 牛乳 | | |
| | ／ えびシューマイ(2個) | | 豚肉 | 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 | うどん 砂糖 |
| | ／ ふきの炒め煮 | | えび たら | 小松菜 もやし | ごま ごま油 油 |
| | | | ふき 人参 | 小麦粉 でん粉 | |
| | | | こんにゃく | パン粉 油 | |
| 【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】27.4g 【脂質】27.3g 【食塩】2.3g | | | | | |
| 26 金 | コッペパン | 牛乳 | 卵 スキムミルク | | 小麦粉 バター 砂糖 |
| | ミートボールと野菜の豆乳スープ | | 牛乳 | | |
| | ／ 豚肉とさつまいものオレンジソース | | 豚肉 鶏肉 豆乳 | 玉ねぎ キャベツ にんにく | でん粉 砂糖 |
| | ／ ミニトマト(2個) | | | 人参 とうもろこし 生姜 | ラード 油 |
| | | | | オレンジ | さつまいも でん粉 砂糖 |
| | | | | ミニトマト | |
| 【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】32.4g 【脂質】26.3g 【食塩】2.6g | | | | | |
| 30 火 | ごはん | 牛乳 | | | 精白米 |
| | マーボー豆腐 | | 豆腐 豚肉 鶏肉 | 長ねぎ ビーマン | でん粉 ごま油 油 |
| | ／ 小松菜ともやしの炒めナムル | | 大豆 みそ | 生姜 にんにく | ごま 砂糖 ごま油 |
| | りんご | | | 小松菜 もやし | |
| 【エネルギー】800kcal 【たんぱく質】38.2g 【脂質】27.0g 【食塩】2.6g | | | | | |

「学校給食」は **生きた教材** です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています……



- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食