

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
8月	カレー牛乳	チキンカレーライス つぼづけ カクテルゼリーあえ	<b>精白米</b> とり肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト 混合こしょう 水 つぼ漬け カクテルゼリー(大豆・もも・りんご) みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
9日	ごはん牛乳	だいこんのみそしる ごもくたまごやき ひじきいため	だいこん にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 五目たまごやき(卵・小麦・大豆・豚肉・ゼラチン) ひじき つきこんにやく <b>ぶた肉</b> 清酒 にんじん ごぼう 枝豆 丸大豆醤油 みりん てんさい糖 かつおだし ごま油 水
10日	水せわれパン牛乳	とうふのスープ とりにくガーリックあげ いんげんとツナのソティ ブルーベリーとマーガリン	とうふ ベーコン(大豆・豚肉) ほうれんそう にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 丸大豆醤油 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう 水 とり肉 にんにく 丸大豆醤油 清酒 黒こしょう 白こしょう でん粉 小麦粉 米油 いんげんまめ キャベツ ホールコーン ツナ 丸大豆醤油 コンソメ(鶏肉・豚肉) オリーブ油 瀬戸のほん塩 白こしょう ブルーベリージャム&マーガリン(乳・大豆) <b>パンにジャムをはさんで食べてね!</b>
11日	木こめバターパン牛乳	レタスのミルクスープ ほっけのバジルオイルやき ゆでコーン	<b>ぶた肉</b> 白ワイン レタス じゃがいも たまねぎ にんじん 枝豆 牛乳 白こしょう 米油 水 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 ほっけの切り身 バジルオイル(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ホールコーン 瀬戸のほん塩
12日	ごはん牛乳	しおラーメン だいこんのあまからいため かたぬきチーズ	パックラメン(小麦) <b>ぶた肉</b> 清酒 たまねぎ にんじん もやし 長ねぎ 黒こしょう 白こしょう 塩ラーメンたれ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉) 清湯スープ(鶏肉・豚肉) こんぶだし 瀬戸のほん塩 米油 水 だいこん にんじん つきこんにやく ちくわ 清酒 てんさい糖 丸大豆醤油 みりん かつおだし ごま油 型抜きチーズ
15日	ごはん牛乳	かいそうのみそしる しのだに じゃがいものなんばんに	くきわかめ ぶりのり だいこん 長ねぎ にんじん 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 信田煮(卵・小麦・えび・かに・大豆) じゃがいも にんじん たまねぎ 枝豆 <b>ぶた肉</b> 清酒 しらたき てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 無添加みそ 一味唐辛子 米油 水
16日	ごはん牛乳	わかたけじる さばのしょうがに もやしのにびたし ふりかけ	とうふ わかめ たけのこ水煮 にんじん 長ねぎ 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 そばつゆ(小麦・さば・大豆) 清酒 だしパック(さば) かつおだし こんぶだし 水 さばの生姜煮(小麦・さば・大豆) <b>ほねにちゅうい!</b> もやし こまつな ちくわ 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 かつおだし やさしいふりかけ(卵・小麦・大豆・ごま)
17日	水こくとうパン牛乳	はるやさいのシチュー やさしいりにくだんご おいわいゼリー	とり肉 白ワイン キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん いんげんまめ ホールコーン 牛乳 白こしょう 瀬戸のほん塩 米油 水 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) ポタージュエースコーン(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜いろいろ肉団子(大豆・鶏肉・豚肉・りんご) お祝いいちごゼリー(大豆)
18日	木こめミルクパン牛乳	ちゅうかスープ チキンオープンやき ビーフソティ	ホタテ はくさい にんじん 長ねぎ 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 水 がらスープ(鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう チキンオープン焼き(乳・小麦・大豆・鶏肉) ビーフン にんにく <b>ぶた肉</b> 清酒 たけのこ水煮 にんじん ピーマン 乾燥しいたけ 中華ソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 米油
19日	ごはん牛乳	はくさいのみそしる あじフライ うのはなに	はくさい にんじん ほうれんそう 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 あじフライ(小麦) 米油 中濃ソース おから(大豆) とり肉 清酒 たまねぎ ごぼう にんじん てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 かつおだし こんぶだし 米油 水
22日	月ごはん牛乳	みそけんちんじる いわしのみぞれに かつおおじゃが	<b>ぶた肉</b> 清酒 とうふ つきこんにやく だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう しめじ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし ごま油 水 いわしのみぞれ煮(小麦・大豆・さば) <b>ほねにちゅうい!</b> じゃがいも 瀬戸のほん塩 バター 丸大豆醤油 削り節
23日	火わかめごはん牛乳	わかめごはん たまねぎのみそしる ハンバーグソースかけ ふきのあぶらいため	<b>精白米</b> わかめごはんの素 たまねぎ にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン てんさい糖 みりん でん粉 水 ふき水煮 にんじん いんげんまめ つきこんにやく さつまあげ(小麦・大豆) 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 かつおだし ごま油 水
24日	水バターパン牛乳	やきうどん つくねぼう プリン	うどん(小麦) <b>ぶた肉</b> 清酒 たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん 乾燥しいたけ 粉末焼うどん(小麦・大豆) 中濃ソース 白こしょう 黒こしょう 米油 鶏つくね(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉 水 プリン(大豆)
25日	木パーガーパン牛乳	ひよこまめのスープ しろみざかなフライ やさしいのケチャップいため	ウインナー(大豆・豚肉) ひよこ豆 だいこん にんじん 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし 白ワイン 混合こしょう 瀬戸のほん塩 水 白身魚フライ角型(小麦・大豆) 米油 タルタルソース(卵・大豆) とり肉 白ワイン たまねぎ セロリ にんじん しめじ トマトケチャップ 中濃ソース 瀬戸のほん塩 白こしょう オリーブ油
26日	金ハヤシライス牛乳	ハヤシライス ふくしんづけ ごぼうサラダ	<b>精白米</b> <b>ぶた肉</b> 赤ワイン にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 ハヤシフレーク(小麦) バター 黒こしょう エスパニョールソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏肉) トマトケチャップ 野菜パイオン 米油 福神漬け(小麦・ごま) ごぼうサラダ(卵・小麦・大豆・ごま) きゅうり ホールコーン
30日	火ちゅうかどん牛乳	ちゅうかどん ヨーグルトあえ	<b>ぶた肉</b> 清酒 しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ水煮 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 でん粉 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) オイスターソース ごま油 米油 ヨーグルト(乳) みかんシロップづけ パインシロップづけ ナタデココ 白桃ゼリー

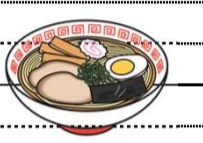


入学・進級  
おめでとう!!

今年度も安全でおいしい給食を作ります!よろしくお祈りします!

しょうがく!ねんせいのみなさん。いよいよきゅうしょくがはじまります。おともだちやせんせいとのしくたべてください!

ほねにちゅうい!



信田煮は、油あげの中に魚のすり身や野菜を入れて煮込んだ料理です。美味しいですよ!

わかたけ汁は、わかめとたけのこを使った汁物です。春になると顔をだす「たけのこ」。味も香りも春を感じさせる食材です。同じく春にとれる「わかめ」は、たけのことよく合う食材です。

ラッキーday☆  
シチューの中に花形の  
にんじんが入っています!

おからは、豆腐を作る時にでるものなので、栄養満点です。

4月分平均栄養価  
熱量 小学生 664カロリー(650カロリー)  
中学生 804カロリー(820カロリー)  
たんぱく質 小学生 16.0%(16%)  
中学生 15.7%(16%)  
( )内は学校給食の基準です。

給食のパンは、おかずに合わせて作っています。一口ずつ食べよう!

パンに白身魚フライとタルタルソースをはさんで食べてね!

給食目標  
「準備と後片付けを  
きちんとしよう」  
献立表の裏も見てね!

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている21品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)が混ざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。TEL 45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

# 給食たより

上富良野学校給食センター  
2024年 4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートですね。今年度も子どもたちの健やかな成長のために、安心安全なおいしい給食を提供していきます。よろしくお願いします。

## 給食がはじまります！



給食がはじまります。給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。  
学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身につけたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

## こんだての内容

詳しいこんだては、月ごとに「こんだて表」でお知らせします。  
ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください！

### ① 主食

ごはん・・・月・火・金曜日

富良野地域産のななつぼしを使用したごはんです。わかめごはんなどの混ぜごはんも提供します。

パン・・・水・木曜日

北海道産の小麦を使用したパンです。コッペパン、バターパン、ミルクパン、黒糖パン、かぼちゃパンなどがあります。米粉を使ったパンもあります。

めん・・・ラーメン、うどん、焼きそば、焼きうどんなど

給食のめん類は量が少ないので、パンやごはんがつかます。

### ② 牛乳

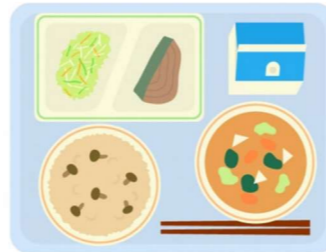
200mlの牛乳が毎日つきます。

牛乳には成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれています。

### ③ 副食（おかず、デザートなど）

煮物、揚げ物、焼き物、蒸し物、和え物、汁物、デザート等を組み合わせて提供します。

肉・魚・野菜などさまざまな食材を使用します。上富良野の食材も積極的に取り入れます。



# スムーズに準備をしよう！

給食時間はみんなで協力して準備し、食べる時間を長くできるといいですね。給食当番の人は身支度を整え、役割分担をしててきぱきと動きまわろう。給食当番以外の人も机をきれいにし、教室の換気をするなど気持ちよく食事ができるようにしましょう。

### 給食当番

清潔なエプロン、三角きん（ぼうし）を着用しましょう。石けんを使ってきちんと手洗いをしてから、準備をしましょう。



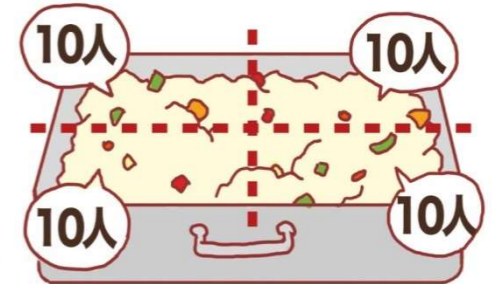
### 配膳中

おしゃべりしたり、ふざけたりせずに配膳に集中しましょう。特に汁物などの熱い料理は気をつけて配膳しましょう。



### おかずの盛り方

量と人数を考えて、盛り残しが多くなりすぎないように気をつけましょう。下の絵のように目安をつけて盛りつけるのがコツです。



### 汁物の盛り方

汁物は、具が均等に配られるように底からよくかき混ぜて盛りつけましょう。



### あとかた 後片づけもいねいに



食べ残したものは、入っていた食缶などに戻しましょう。食器はきれいにしてから食器かごに入れてください。また、おたまやトング、ご飯のへらも忘れずに食器かごに戻してくださいね。

給食センターでは午後から、食器や食缶の洗浄・消毒作業を行っています。決まりを守って片づけていただくと、給食センターでの作業もスムーズに進みます。ご協力をよろしくお願いします。

◎ 防衛省「令和5年度 特定防衛施設周辺整備調整交付金事業により、学校給食センターの調理・配膳備品を整備しました。

令和5年度上富良野演習場関連公共施設（教育文化施設：学校給食センター調理・配膳備品購入）整備事業により防衛省の「特定防衛施設周辺整備調整交付金」の交付を受け、スチームコンベクションオープン1台、スタッキングカート1台、おかず入れ54個を購入しました。これからも、安心安全でおいしい学校給食を安定的に提供するよう努めてまいります。