

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】
7	火	みそけんちんじる さばのしょうがに ほうれんそうのにびたし	とり肉 清酒 とうふ つきこんにゃく だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう 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 さばの生姜煮(小麦・さば・大豆) <b>ほねにちゅうい!</b> ほうれんそう はくさい ちくわ 丸大豆醤油 かつお節 みりん せとのほん塩
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>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!</b> </div> 			
8	水	レタスのミルクスープ たれつきハンバーグ にんじんシリシリ	ベーコン(大豆・豚肉) 白ワイン レタス たまねぎ 枝豆 ぶなしめじ マカロニ(小麦) 瀬戸のほん塩 牛乳 ベシヤメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白こしょう 米油 ハンバーグケチャップ(大豆・鶏肉・豚肉) にんじん ツナ 卵 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>入学・進級 おめでとう!!</b> </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>パンにハンバーグをはさんで食べてね!</b> </div> 			
9	木	ポトフスープ タンドリーチキン プリン	ウインナー(大豆・豚肉) じゃがいも たまねぎ キャベツ ホールコーン 乾燥パセリ 瀬戸のほん塩 水 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 黒こしょう 白こしょう とり肉 ヨーグルト(乳) トマトケチャップ カレー粉 にんにく 丸大豆醤油 みりん 塩こしょう プリン(大豆)
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>給食のパンは、おかずに合うように作っています。一口ずつ食べよう!</b> </div>			
10	金	しおラーメン えびぎょうざ スティックなっとう	パックラメン(小麦) <b>ぶた肉</b> 清酒 キャベツ にんじん もやし 長ねぎ メンマ 黒こしょう 白こしょう 水 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 米油 えび海鮮餃子(卵・乳・小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) スティック納豆(大豆)
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ラーメンの汁は、少しこい味にしているので、全部飲まなくてもよいです。</b> </div> 			
14	火	わかめのみそしる かつおカツ ねぎしおいため	豆腐 わかめ 玉ねぎ にんじん エノキタケ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 かつおカツ(小麦・大豆) 米油 <b>ほねにちゅうい!</b> <b>ぶた肉</b> 清酒 長ねぎ にんじん ピーマン もやし にんにく 瀬戸のほん塩 レモン果汁 黒こしょう ごま ごま油
<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>ラッキーday☆ みそ汁の中に花形のにんじんが入っています!</b> </div> 			
15	水	ワンタンスープ チキンオープン焼き えだまめ チョコペースト	ワンタン(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) はくさい にんじん 長ねぎ 乾燥しいたけ 清酒 黒こしょう 白こしょう 水 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 チキンオープン焼き(乳・小麦・大豆・鶏肉) 枝豆 瀬戸のほん塩 マーシャルピーンズ(乳・大豆)
<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>給食目標 「準備と後片付けをきちんとしよう」</b> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>パンにチョコをはさんで食べてね!</b> </div>			
16	木	はるやさいのシチュー ビッグにくだんご おいわいゼリー	<b>ぶた肉</b> 白ワイン キャベツ じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう ホールコーン 牛乳 白こしょう 米油 水 ベシヤメルルウ(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) ビッグ肉団子(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま) お祝いいちごゼリー(大豆)
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>入学と進級のお祝いデザートです!</b> </div> 			
17	金	すきやきどん カクテルゼリーあえ	<b>精白米 ぶた肉</b> 清酒 たまねぎ にんじん 乾燥しいたけ 長ねぎ 焼きとうふ つきこんにゃく 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし 米油 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
20	月	チキンカレーライス つぼづけ ドレッシングサラダ	<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 混合こしょう 水 つぼ漬け にんじん きゅうり もやし ツナ 塩中華ドレッシング
 			
21	火	かいそうのみそしる やさいしゅうまい マーボーどうふ	くきわかめ ぶりのり だいこん にんじん エノキタケ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 野菜しゅうまい(卵・小麦・大豆・豚肉) とうふ <b>ぶた肉</b> 清酒 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ 丸大豆醤油 無添加みそ てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) オイスターソース トウバンジャン でん粉 米油 ごま油 水
			
22	水	イタリアンスープ ベストサンドフライ じゃがいもとツナのソティ	<b>ぶた肉</b> 白ワイン コーン たまねぎ にんじん はくさい いんげんまめ 乾燥パセリ 米油 水 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 白こしょう 瀬戸のほん塩 ベストサンドフライ(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 米油 じゃがいも たまねぎ 枝豆 ツナ 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油
<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>汁物は、底からよくかきまぜてね。</b> </div>			
23	木	やきうどん ミートオムレツ れいとうパイ	うどん(小麦) <b>ぶた肉</b> 清酒 たまねぎ キャベツ ピーマン 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 ミートオムレツ(卵・小麦・大豆・豚肉) 冷凍のパイン【加熱済み】
<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>マナーを守って食べよう! しせいがよいと、たくさんたべられるよ。</b> </div> 			
24	金	はくさいのみそしる さけのしおこうじやき おでん	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 鮭の塩こうじ焼き切り身 <b>ほねにちゅうい!</b> だいこん にんじん 黒こんにゃく うすらの卵 野菜つまみあげ(大豆) 清酒 水 そばつゆ(小麦・大豆・さば) 丸大豆醤油 だしパック(さば) かつおだし こんぶだし
<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>献立表の裏も見てね!</b> </div>  			
27	月	こまつなのみそしる あつやきたまご じゃがいものそぼろ	こまつな にんじん ぶなしめじ さつまあげ(小麦・大豆) 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 厚焼き卵醤油味(卵・乳・小麦・大豆) じゃがいも にんじん たまねぎ <b>ぶた肉</b> 清酒 しょうが 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし でん粉 米油 水
28	火	さつまじる いわしのみそに きんぴらごぼう	とり肉 清酒 さつまいも だいこん にんじん 長ねぎ 乾燥しいたけ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 いわしのみそ煮(大豆) <b>ほねにちゅうい!</b> ごぼう にんじん いんげんまめ さつまあげ(小麦・大豆) つきこんにゃく てんさい糖 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 清酒 みりん ごま油 白いりごま
30	木	こうやどうふのスープ とうもろこしグラタン カレーピーンズ	高野豆腐(大豆) だいこん にんじん こまつな 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 混合こしょう 水 米油 とうもろこしのグラタン(大豆) 大豆 <b>ぶた肉</b> 赤ワイン たまねぎ にんじん 枝豆 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 中濃ソース トマトケチャップ 瀬戸のほん塩 黒こしょう 米油 水
			

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・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20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・マカダミアナッツ・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)がま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。TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳を除く)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。

4月分平均栄養価	
熱量	小学生 656カロリー (650カロリー) 中学生 799カロリー (820カロリー)
たんぱく質	小学生 17.0% 中学生 16.8% (16%)
( )内は学校給食の基準です。	

# 給食たより

上富良野学校給食センター  
2026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、デザートなど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、役割分担をしてきばきと動きまわろう。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。



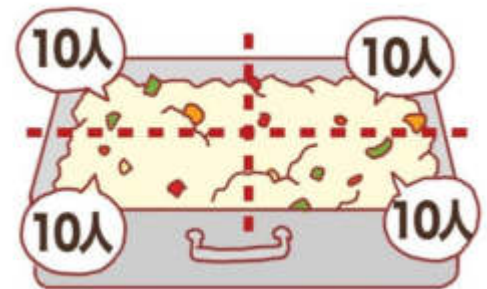
### 配膳中

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ていねいに



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。

## 上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

### 正しいはしの持ち方

