



献立表

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学後、中学後、高校後

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

元気くんの日が始まります！



毎月0のつく日(10日20日30日)のいずれかに「元気くんの日」を設けることになりました。

元気くんの日はその日の献立の1品を地場産物を使用した献立となっています。

今回は、4月20日に実施し、本別町産の豆を使用した元気くん蒸しパンが出されます。

元気くんの日を設けた背景としては、地場産物の活用に力を入れるためです。地場産物の活用は、文部科学省が示している学習指導要領や学校給食法でもその重要性が示されており、児童生徒に地域の産業や文化に関心を持たせたり、地域において農業等に従事している方々に感謝の気持ちを抱かせるという教育的な目的もあります。

今までは、年に1度のふるさと給食の実施や給食に本別町産の野菜や味噌や醤油などの使用に力を入れてきましたが、今後は、給食を生きた教材として、児童に地場産物の指導を行っていきたいと考えておりますので、よろしくお願いします。

体温や
働く力

からだ
を作る

調子
を整える

10	11	12	13	14
ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのナムル 味噌汁(ふのり)	ミルクパン 牛乳 スパニッシュオムレツ コールスローサラダ じゃがいものつぶつぶスープ	竹の子ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 菜の花のごま和え つみれ汁	チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	ベベロンチーノ 牛乳 南瓜ボールスープ お祝いゼリー
ご飯、砂糖、油、でん粉、 じゃがいも、ごま	パン、砂糖、でん粉、 じゃがいも、マヨネーズ	ご飯、砂糖、ごま、でん粉	ご飯、はと麦、じゃがいも	スパゲティ、油、砂糖
牛乳、鶏肉、ふのり、味噌	牛乳、卵、大豆水煮、豚肉、 ベーコン、ハム	牛乳、いわし、油揚げ、 魚肉	牛乳、鶏肉	牛乳、ベーコン、豆乳
キャベツ、人参、長ねぎ	キャベツ、人参、きゅうり、 玉ねぎ、トマト、コーン、 グリーンピース、パセリ	菜の花、人参、長ねぎ、 椎茸、竹の子、みつば、 大根、玉ねぎ、人参、枝豆	玉ねぎ、人参、みかん、 パイナップル	玉ねぎ、ほうれん草、 長ねぎ、にんにく、南瓜、 ぶなしめじ、いちご果汁
17	18	19	20 元気くんの日	21
ご飯 牛乳 ちんじやわーずー 青椒肉絲 春雨サラダ もやしのスープ	ベビーパン 牛乳 野菜メンチカツ 青菜のソテー マカロニとチンゲン菜のクリーム煮	ご飯 牛乳 ホキの若狭焼き 五目さんびら 味噌汁(絹さや)	ゆかりご飯 牛乳 お花豆腐ハンバーグ 春のすまし汁 元気くん蒸しパン	チャンボン麺 牛乳 小龍包
ご飯、砂糖、油、でん粉、 春雨、ごま	パン、油、バター、マカロニ、 パン粉、砂糖、でん粉	ご飯、砂糖、油、ごま	ご飯、砂糖、油、でん粉、 小麦粉、パン粉、手まり麩	ラーメン、春雨、でん粉、 小麦粉
牛乳、豚肉	牛乳、豚肉、鶏肉、えび	牛乳、ホキ、豚肉、豆腐、 大豆水煮、味噌	牛乳、小豆、金時豆、豆腐、 鶏肉、おから	牛乳、豚肉、鶏肉、 さつま揚げ、えび
きゅうり、チンゲン菜、 もやし、長ねぎ、玉ねぎ、 人参、ピーマン、竹の子	小松菜、玉ねぎ、もやし、 チンゲン菜、マッシュルーム、 南瓜、キャベツ、人参	ごぼう、人参、絹さや、 こんにゃく	ほうれん草、玉ねぎ、人参、 干し菊、桜の葉	キャベツ、人参、長ねぎ、 小ねぎ、玉ねぎ、もやし、 生姜、にんにく、竹の子
24	25	26	27	28
ご飯 牛乳 ボークソテー 海藻サラダ ミネストローネ	小豆パン 牛乳 チーズハンバーグ 根菜のコロコロ炒め 白菜スープ	ご飯 牛乳 アジフライ 小松菜ともやしのおかか和え のっぺい汁	中華丼 牛乳 棒々鶏ソース和え	カレーうどん 牛乳 ベジサラロールフライ
ご飯、油	パン、油、じゃがいも、 パン粉	ご飯、砂糖、油、でん粉、 パン粉、里芋	ご飯、油、でん粉、ごま	うどん、砂糖、油、でん粉 パン粉、小麦粉、じゃがいも
牛乳、豚肉、大福豆水煮、 ベーコン、ひじき、茎わかめ、昆布	牛乳、豚肉、鶏肉、卵、 ウインナー、チーズ	牛乳、アジ、鶏肉、油揚げ、 かつお節	牛乳、豚肉、鶏肉、えび、 いか、うすらの卵	牛乳、鶏肉、つと巻き、 油揚げ、魚肉
キャベツ、きゅうり、トマト、 玉ねぎ、人参、パセリ	大根、白菜、チンゲン菜、 長ねぎ、人参、玉ねぎ、 コーン、枝豆	ごぼう、人参、小松菜、 もやし、大根、長ねぎ、 こんにゃく	キャベツ、玉ねぎ、白菜、 人参、もやし、竹の子、椎茸	玉ねぎ、長ねぎ、人参、 さやいんげん、椎茸

三食パワーのおさらい



黄色パワー

エネルギー源となり、体を動かしたり、脳の働きに欠かせないもの。

【多い食べ物】
ご飯、パン、めん、いも類、
砂糖、油脂類

赤パワー

おもに体をつくるたんぱく質と骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれているもの。

【多い食べ物】
魚介、肉、卵、大豆、牛乳、
乳製品、豆製品、海藻類

緑パワー

おもにビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で体の調子を整える役割があるもの。

【多い食べ物】
緑黄色野菜、淡色野菜、
果物