



# 献立表



小学校、中学校、高校用

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ください。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 今年も元気くんの 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」を設けています。元気くんの日はその日の献立の1品を本別町産の食材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、本別町産のきな粉を使用した白玉きな粉が出されます。

今までも、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を使用してきましたが、より意識づけるためにも「元気くんの日」を通して、児童生徒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、よろしくお祈りいたします。

体温や  
働く力

からだ  
を作る

調子を  
整える

9	10	11	12	13
<p>麻婆丼 牛乳 もやしのサラダ</p>	<p>ミルクパン 牛乳 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ イタリアンスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 さばの塩焼き 白和え つみれ汁</p>	<p>ポークカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート</p>	<p> 入学 おめでとうございます</p> <p>春野菜のクリームパスタ 牛乳 ジュリエンスープ お祝いゼリー</p>
ご飯、油	パン、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、でん粉	ご飯、砂糖、でん粉、ごま	ご飯、油、はと麦、じゃがいも	スパゲティ、砂糖、油、バター、じゃがいも
牛乳、豆腐、豚肉	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム、ベーコン	牛乳、さば、豆腐、魚肉	牛乳、豚肉	牛乳、ベーコン、豆乳、チーズ、生クリーム
玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、ピーマン、椎茸	きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、トマト、人参	人参、ほうれん草、みつば、椎茸、玉ねぎ、人参、枝豆	玉ねぎ、人参、みかん、パイン、ナタデココ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、セロリ、竹の子、アスパラ、にんにく、いちご
16	17	18	19	20 元気くんの日
<p>ご飯 牛乳 鶏のから揚げ(1人2個) ほうれん草ともやしのお浸し 若竹味噌汁</p>	<p>ベビーパン 牛乳 野菜メンチカツ アスパラサラダ コーンポタージュ</p>	<p>ご飯 牛乳 たららの若狭焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁</p>	<p>竹の子ご飯 牛乳 揚げだし豆腐 白菜といんげんのごま和え 春のすまし汁</p>	<p>醤油ラーメン 牛乳 白玉きな粉</p>
ご飯、油、砂糖、でん粉	パン、油、砂糖、パン粉、米粉、でん粉	ご飯、油、砂糖、ごま、じゃがいも	ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉、豆麩	ラーメン、油、砂糖、白玉もち
牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、わかめ	牛乳、豚肉	牛乳、たら、豚肉、豆腐、味噌、かつお節、小桜えび	牛乳、油揚げ、豆腐	牛乳、豚肉、きな粉
ほうれん草、もやし、長ねぎ、竹の子	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、かぼちゃ、パセリ、アスパラ	ごぼう、人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、こんにゃく	いんげん、人参、ほうれん草、竹の子、みつば、椎茸、白菜、チンゲン菜、赤ピーマン、干し菊	玉ねぎ、人参、長ねぎ、生姜、チンゲン菜、もやし、にんにく
23	24	25	26	27
<p>ご飯 牛乳 回鍋肉 揚げ餃子(1人2個) もずくスープ</p>	<p>小豆パン 牛乳 クリスマスチキン 玉ねぎとえびのサラダ キャベツとベーコンのスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 さわらフライ 五目きんぴら 味噌汁(小松菜)</p>	<p>豚キムチ丼 牛乳 三色ナムル ワンタンスープ</p>	<p>山菜うどん 牛乳 いなり寿司 フルーツのゼリー和え</p>
ご飯、油、砂糖、でん粉、小麦粉	パン、油、でん粉、小麦粉	ご飯、油、砂糖、ごま、パン粉、小麦粉、でん粉	ご飯、油、砂糖、ごま、ワンタン	うどん、ご飯、砂糖
牛乳、豚肉、鶏肉、味噌、ひじき、もずく	牛乳、鶏肉、ベーコン、えび	牛乳、さわら、豚肉、大豆水煮、味噌、高野豆腐	牛乳、豚肉、味噌	牛乳、鶏肉、油揚げ
キャベツ、長ねぎ、人参、ピーマン、白菜、椎茸、玉ねぎ、にら	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、にんにく	ごぼう、人参、小松菜、こんにゃく	キャベツ、もやし、玉ねぎ、ほうれん草、にら、人参、長ねぎ、にんにく、唐辛子	人参、長ねぎ、山菜水煮、みかん、パイン

### 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、豆製品、牛乳、乳製品、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