

令和7年度



# 4月 給食だより

早寝・早起き・朝ごはん



釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564

ご入学・ご進級おめでとうございます。新たな生活を迎えたお子さんの健やかな成長を願いながら、今年度も安心・安全でおいしい給食を提供してまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## くしろし きゅうしよく 釧路市の給食

今年度から新しい給食センターで、釧路地区、阿寒地区、音別地区の給食をひとつの給食センターで作ります。合わせると41校（小学校25校、中学校14校、義務教育学校1校、特別支援学校1校）となり、1万食を超えます。食器や用具類も全て新しくなります。献立や味付けは従来のセンターの良いところを生かしながら、新しい給食も喜んでもらえるよう、頑張っています。



### ごはん(道産米)～月・水・金

白飯のほかに、わかめごはんやピラフなどの種類があります。



### 牛乳～毎日

成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムを多く含んでいます。



### パン(道産小麦)～火・木

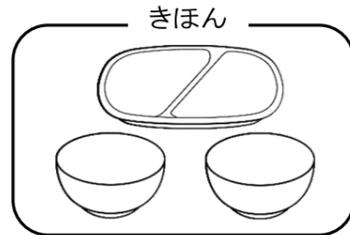
バターやチーズ、ココア、チョコ、甘納豆などの種類があります。



### おかず～和・洋・中

バラエティーに富んだ内容になるよう工夫をしています。色々な味を食べてほしいです。

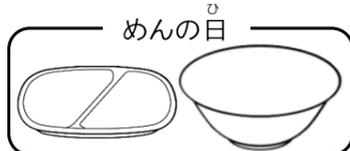
## 食器が変わります



きほん

・ごはん用と汁物用の器が、同じカップになります。

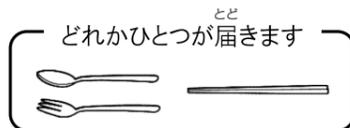
・カップは2個届きますが、1個しか使わない日もあります。



めんの日

・ラーメンやうどんの日は、どんぶりになります。

・組み合わせは献立によって変わります。もりつけ表で確認してください。



どれかひとつが届きます

## 「和食の日」とは

和食は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。栄養バランスが良く、旬の食材を使って四季折々の料理を楽しめるため、海外からも注目をされています。給食でも和食献立を取り入れ、「和食の日」としてお知らせしています。今月の和食の日は14日、18日、23日、25日です。14日の「若竹汁」は、竹の子、とうふなどを入れたお吸い物に、わかめをはなした、春を感じる汁物です。



★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおまな食品です。  
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。  
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。  
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。

4月の平均栄養価  
小学生 566kcal  
中学生 736kcal  
たんぱく質 21.7g 28.2g

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
9水	いろどりごはん 吉野汁 焼きぎょうざ(2個) きゅうりの浅漬け すりおろしりんごゼリー	ごはん でん粉 ぎょうざの皮 ゼリー	豆腐 さつま揚げ 油揚げ わかめ 鶏肉 豚肉	青菜 コーン 人参 梅 大根 人参 キャベツ 玉葱 にら きゅうり 人参 りんご
10木	ミルクパン キャベツと鶏肉のスープ カレーコロッケ コーンと枝豆のソテー 型抜きチーズ(中学生のみ)	ミルクパン じゃが芋 パン粉 揚げ油 サラダ油 砂糖	鶏肉 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 玉葱 人参 コーン 枝豆
11金	ハヤシライス カットゼリー(サイダー)	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油 砂糖 ゼリー	豚肉	玉葱 人参 トマト
14月	ごはん 若竹汁 大根のみそそば煮 昆布のつくだ煮	和食の日 ごはん 砂糖 でん粉 サラダ油	豆腐 かまぼこ わかめ 豚肉 みそ 昆布	人参 竹の子 大根 人参 枝豆
15火	ココアロールパン 白菜のクリームスープ バジルレモンチキン	ココアロールパン でん粉 オリーブ油	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 バター 生クリーム 鶏肉	白菜 人参 コーン しめじ 玉葱 人参 レモン バジル
16水	ごはん しょうが入りスープ 豚肉のチャプチェ やわらかメンマ	ごはん はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 ベーコン 豚肉	もやし 人参 しょうが 玉葱 人参 ピーマン メンマ
17木	バターロールパン ウインナーのポトフ ケチャップミートボール(2個) チョコクレープ(小麦・卵・乳なし) ※小学校1年生開始(学校によっては18日以降の場合もあります。)	バターロールパン じゃが芋 米粉 砂糖	ウインナー 鶏肉 豚肉 豆乳	玉葱 人参 セロリ 玉葱
18金	わかめごはん 大根のみそ汁 肉じゃが	和食の日 ごはん じゃが芋 サラダ油 砂糖	わかめ 油揚げ みそ 豚肉	大根 玉葱 人参 しらたき グリンピース
21月	ポークカレーライス カクテルゼリー	ごはん じゃが芋 サラダ油 小麦粉 ゼリー	豚肉	玉葱 人参
22火	チーズパン 肉団子スープ かぼちゃコロッケ コーンとウインナーのソテー	チーズパン パン粉 揚げ油 サラダ油	鶏肉 ウインナー	キャベツ 玉葱 かぼちゃ コーン
23水	ごはん 白菜のみそ汁 阿寒ポークのしょうが煮 きざみたくあん	和食の日 ごはん サラダ油 砂糖	厚揚げ みそ 豚肉	白菜 玉葱 人参 しょうが 大根
24木	プチチョコロールパン 塩野菜ラーメン たたききゅうり	プチチョコロールパン ラーメン 砂糖 ごま ごま油	豚肉 わかめ	玉葱 人参 メンマ もやし 長葱 きゅうり
25金	ごはん とりごぼう汁 だしまき玉子焼き 野菜炒め	和食の日 ごはん サラダ油	豆腐 鶏肉 卵 ベーコン	ごぼう 大根 人参 長葱 もやし 白菜 竹の子 人参
28月	ごはん 玉ねぎとかまぼこのスープ ピピンパ グレープゼリー	ごはん 砂糖 ごま油 ゼリー	豆腐 かまぼこ 豚肉	玉葱 人参 もやし 人参 にら ぶどう
30水	ごはん 根菜のみそ汁 メンチカツ にんじんしりしり	ごはん じゃが芋 パン粉 揚げ油 サラダ油	油揚げ みそ 豚肉 まぐろ	大根 ごぼう 玉葱 人参 キャベツ