

ゆうべつちよう がっこうきゅうしょく  
☆☆☆ 湧別町の学校給食について ☆☆☆

ごはん(月・金曜日) カレー・どんぶり(水曜日) ☆お米→「ななつぼし」

ごはんは、白飯の他に、わかめごはんなどもあります。カレー・どんぶりは、ごはんの上にルウや具をかけて食べる料理が出ます。

ぎゅうにゅう まいにち  
牛乳(毎日)

せいちょうき ひつよう  
成長期に必要なカルシウム

やたんぱく質がたくさん含まれた大切な栄養源です。200ml のよつ葉牛乳です。

かようび  
めん(火曜日)

ラーメン、うどんはひとり分ずつ個包装になっています。

この他に、スパゲティーやあんかけ焼きそばもあります。

もくようび  
パン(木曜日)

ほっかいどうさん こむぎこ しょう  
北海道産の小麦粉を使用しています。主食としておかずの味を

活かす、甘みを抑えた素朴な味わいです。主にコッペパンですが、黒糖パンやソフトフランスパン、揚げパンなども出ます。

おかず

しゅさい にく さかな だいずせいひん  
主菜:肉、魚、たまご、大豆製品などたんぱく質を多く含み、主に体を作るものになるもの。

ふくさい やさい ちゅうしん  
副菜:野菜を中心としたもの。

もんぶかがくしょう さだ がっこうきゅうしょく  
文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の1/3程度が摂れるように考えられています。

こんだてひょう きゅうしょく  
献立表・給食だよりについて

こんだてめい おも しょうしょくざい せいようか ほか し ぼざんぶつ しょうかい しょく じょうほう し  
献立名や、主な使用食材、栄養価の他、地場産物の紹介や、食の情報をお知らせします。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族で一緒に確認して、話題にしてみませんか。

まいつき こんだてひょう ひ こんだて きさい がっこうぎょうじなど きゅうしょく ひ がっこう  
毎月の献立表は、すべての日の献立を記載しています。学校行事等で給食がない日は、学校からのおたより等でご確認下さい。

がつ しょうかい  
4月のメニューのご紹介

にち すい  
15日(水)

はなかた  
〈花型ハンバーグ〉

はる ほん ほん  
春らしいお花のハンバーグです。カレーと一緒にハンバーグカレーにしてもいいですね♪

いわ  
〈お祝いいちごゼリー〉

てつぶん ほうふ  
鉄分、カルシウム、ビタミンが豊富で、かわいいデザートです♪

はや お はや ね あさ しょうかん  
早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



よるおそ べんきょう すいみんじかん すく たいないどけい  
夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。早寝早起きで十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。