



もぐもぐだより



令和7年度
4月号



こんげつ

今月のとべっこランチ

今年度も「とべっこランチ」を提供していきます。当別にゆかりのある食材や旬の食材などを中心に、登場します。お楽しみに！

30日の給食メニュー

わかめご飯

牛乳

ゆとりっち芋団子汁

ごまザンギ

にらともやしの和え物

お祝いデザート

もやし

給食で使用する「もやし」は当別町内にある工場で生産されているものです。もやしには食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果が期待できます。和え物や炒め物、スープにと、給食でも大活躍のもやしです。

ゆとりっち芋団子汁

当別町産のじゃがいもで作る芋団子汁です。芋団子は北海道の郷土料理のひとつですが、すり身団子が入るところが、当別流です。

当別の魅力が詰まった給食です！



とうべつちょう がっこうきゅうしょく

当別町の学校給食

ご入学、ご進級おめでとうございます！新しい環境に子どもたちも、期待に胸を膨らませていることと思います。給食センターでは、子どもたちに旬の食材や地場産物を活用し、徹底した衛生管理のもと安全安心な給食を提供していきます。

ごはん（月・水・金） 当別産『ななつぼし』	パン（火） 北海道産小麦 コッパン、黒糖パン、ソフトフランスなど	めん（木） 北海道産小麦 うどん、ラーメン、冷や麦など
おかず 栄養価や季節、食材等を考慮して1か月分の献立を作成。汁物、煮物、揚げ物、炒め物、和え物、果物など バラエティーに富んだ献立になるよう心がけています。	牛乳（毎日） 200mlの牛乳がつかます。成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンなどを補います。給食のない日には、ご家庭でも飲むことをお勧めします。	食材について 品質や内容等を十分チェックし、主に地元産・道内産・国内産の食品を使用しています。

＜栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	食塩 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
1・2年	530	摂取エネルギー全体の 13～20%	摂取エネルギー全体の 20～30%	1.5未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4以上
3・4年	650			2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
5・6年	780			2未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5以上
中学生	830			2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上

※学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。