

※学校給食だよりには主な材料のみを記載しています。加工品の原材料は小樽市のホームページに掲載しています。

月				火				水				木				金													
1	ごはん 肉じゃが 揚げかまぼこ かしわもち 牛乳			2	食パン ぶた肉とキャベツのスープ 白身魚フライ ツナサラダ チーズ 牛乳			◆保護者のみなさまへ◆ 給食費は、毎月、忘れずに納めてくださるようお願いいたします。 納入が滞りますと、食材の購入に支障をきたします。 給食費の納入は、便利な口座振替をご利用ください。 給食費納入のご相談は、 学校または給食センター (電話33-9449)までお願いします。				学校行事、物資納入等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。				学校給食摂取基準													
												食べ物3つのはたらき 主な材料をはたらきにわけて書いています																	
												赤 おもに体をつくる食品				小学生 中学生													
赤	牛乳 ぶた肉 イトヨリダイ スケソウダラ			赤	牛乳 ぶた肉 ホキ まぐろ油漬 チーズ							エネルギー(kcal) 650 830																	
緑	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう			緑	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり							たんぱく質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%																	
黄	ごはん じゃがいも さとう かしわもち			黄	パン じゃがいも 油 ドレッシング							脂質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%																	
小 中				小 中																									
エネルギー(kcal) 688 817				エネルギー(kcal) 621 764																									
たん白質(g) 24.9 28.6				たん白質(g) 29.5 35.6																									
8	スープカレー フルーツゼリーミックス 牛乳			9	みそラーメン 焼ききょうざ 2個 【中】ブルーベリータルト 牛乳			10	食パン 野菜のクリームスープ 肉だんご(ケチャップ味) 2個 だいこんサラダ 牛乳			11	ごはん みそ汁(とうふ・油あげ) 豚肉と春雨のねぎ塩炒め ごぼうサラダ 牛乳			12	食パン 根菜のコンソメスープ ハムチーズカツ スパゲティサラダ 黒豆きなこクリーム 牛乳												
赤	牛乳 とり肉			赤	牛乳 ぶた肉 つと とり肉			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 生クリーム スキムミルク			赤	牛乳 とうふ 油あげ ぶた肉			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ												
緑	たまねぎ にんじん トマト なす ズッキーニ 赤・黄ピーマン にんにく ごはん みかんゼリー			緑	もやし 長ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ にら ラーメン ブルーベリータルト			緑	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しめじ だいこん きゅうり パン バター ドレッシング			緑	長ねぎ キャベツ にんじん にんにく ごぼう			緑	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも さとう かしわもち			黄	パン じゃがいも 油 ドレッシング			黄	パン バター ドレッシング			黄	ごはん はるさめ ごま油 ごま ドレッシング さとう			黄	パン 油 黒豆きなこクリーム スパゲティ エッグフリーマヨネーズ												
小 中				小 中				小 中				小 中				小 中													
エネルギー(kcal) 623 762				エネルギー(kcal) 638 843				エネルギー(kcal) 665 784				エネルギー(kcal) 630 761				エネルギー(kcal) 713 866													
たん白質(g) 19.8 23.6				たん白質(g) 29.9 36.9				たん白質(g) 27.6 32.0				たん白質(g) 23.4 27.6				たん白質(g) 22.9 28.1													
15	ごはん 豚汁 あじフライ きゅうりとちくわのサラダ 牛乳			16	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ 豆乳プリン 牛乳			17	コッパパン ウィンナーのコンソメスープ ポテトコロッケ アスパラとコーンのサラダ クリームゴールド 牛乳			18	ごはん カレーとうふ ほっけフライ きゅうりの香りづけ 牛乳			19	ソフトフランスパン しめじのクリーム煮 ツナポテトのマヨ焼き ジュリアンサラダ 牛乳												
赤	牛乳 ぶた肉 とうふ アジ ちくわ			赤	牛乳 とり肉 わかめ ちくわ			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉			赤	牛乳 とうふ ぶた肉 ホッケ			赤	牛乳 ぶた肉 スキムミルク 生クリーム まぐろ油漬												
緑	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう 長ねぎ しょうが			緑	長ねぎ			緑	たまねぎ たまごたまけ にんじん キャベツ とうもろこし アスパラ			緑	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり			緑	しめじ たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん だいこん きゅうり えだまめ												
黄	ごはん じゃがいも 油 エッグフリーマヨネーズ			黄	うどん さとう 油 おわらふ 豆乳プリン			黄	パン じゃがいも 油 ドレッシング クリームゴールド			黄	ごはん さとう 油 ごま油			黄	パン じゃがいも 油 エッグフリーマヨネーズ ドレッシング												
小 中				小 中				小 中				小 中				小 中													
エネルギー(kcal) 675 821				エネルギー(kcal) 658 744				エネルギー(kcal) 674 752				エネルギー(kcal) 728 872				エネルギー(kcal) 643 756													
たん白質(g) 24.5 29.5				たん白質(g) 26.0 30.0				たん白質(g) 21.1 24.1				たん白質(g) 30.6 35.9				たん白質(g) 23.8 28.2													
22	ごはん ピリ辛汁 さばの照り焼き ひじきサラダ 牛乳			23	ジャージャー麺 ジャンボきょうざ ぶどうゼリー 牛乳			24	食パン だいこんポトフ タンドリーチキン わかめサラダ チョコ大豆 牛乳			25	五目チャーハン 肉だんごの中華スープ 野菜しゅうまい 2個 ナムル 牛乳			26	ココアパン オニオンスープ コーンフライ 大豆サラダ 牛乳												
赤	牛乳 とり肉 とうふ サバ ひじき わかめ こんぶ			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ			赤	牛乳 ぶた肉 大豆												
緑	にんじん きゅうり とうもろこし			緑	にんじん 長ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ			緑	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ しょうが にんにく きゅうり			緑	きやべつ はくさい にんじん とうもろこし ほうれん草 きゅうり			緑	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし												
黄	ごはん じゃがいも ドレッシング			黄	焼きそば さとう ごま油 ぶどうゼリー			黄	パン さとう ドレッシング チョコ大豆クリーム			黄	ごはん はるさめ ごま ドレッシング			黄	パン 油 さとう エッグフリーマヨネーズ												
小 中				小 中				小 中				小 中				小 中													
エネルギー(kcal) 683 805				エネルギー(kcal) 756 882				エネルギー(kcal) 664 757				エネルギー(kcal) 666 781				エネルギー(kcal) 628 773													
たん白質(g) 26.0 29.6				たん白質(g) 35.4 42.2				たん白質(g) 27.4 30.8				たん白質(g) 20.8 24.0				たん白質(g) 22.6 26.9													
29	豚肉のブルコギ丼 五目スープ アセロラゼリー 牛乳			30	きつねうどん たこ焼き スイートポテト 牛乳			31	コッパパン トマトシチュー チキンナゲット 2個 オーロラソースのシェルマカロニサラダ 牛乳			元氣のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!																	
赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ			赤	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ たこ			赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 生クリーム まぐろ油漬			朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!																	
緑	たまねぎ にんじん にら しょうが りんごジュース たまごたまけ			緑	こまつな 長ねぎ キャベツ			緑	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり とまと									頭(脳)のスイッチ											
黄	ごはん さとう ごま油 アセロラゼリー			黄	うどん さとう 油 スイートポテト			黄	パン バター 油 マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう															体のスイッチ					
									おなかのスイッチ																				
小 中			小 中			小 中									やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。														
エネルギー(kcal) 636 778			エネルギー(kcal) 671 760			エネルギー(kcal) 702 807															元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。								
たん白質(g) 24.1 29.4			たん白質(g) 26.8 31.0			たん白質(g) 29.4 34.0																					胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。		



3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使った