

※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	
◆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。 納入が遅りますと、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。 食べ物の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		学校給食摂取基準 エネルギー(kcal) 小学生 650 中学生 830 たんぱく質(g) 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% 脂質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30% カルシウム(mg) 350 450 鉄(mg) 3.0 4.0 ビタミンA (μgRAE) 200 300 ビタミンB1(mg) 0.40 0.50 ビタミンB2(mg) 0.40 0.60 ビタミンC(mg) 20 30 *小学生は、中学年(3-4年生)の摂取基準を記載しています。		なつやさい 夏野菜 レンジャー 参上		さんじょう 夏野菜 レンジャー 参上	
						ポクたち夏野菜レンジャー!!		夏野菜レンジャー参上	
						君の体の味方になるよ!		楽しい夏にしようね!	
						熱中症 夏バテ			
3	ごはん 五目煮 いか天 わかめときゅうりのサラダ 牛乳	4	けんちんうどん 塩ポテト 七タゼリー 牛乳	5	コッパパン キャベツのスープ ハムチーズカツ 切り干し大根のサラダ 【中】いちごジャム 牛乳	6	ハヤシライス 野菜サラダ パインのクレープ 牛乳	7	うすまきパン とうふ入り野菜スープ カラフルゆめ マカロニサラダ 牛乳
赤	牛乳 ぶた肉 厚揚げ つまみ揚げ いか わかめ	赤	牛乳 とり肉 油あげ	赤	牛乳 とり肉 ハム チーズ まぐろ油漬け	赤	牛乳 ぶた肉	赤	牛乳 ベーコン とうふ とり肉
緑	にんじん いんげん きゅうり	緑	にんじん 長ねぎ だいこん ごぼう	緑	たまねぎ にんじん キャベツ 切干だいこん こまつな にんじん	緑	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	緑	たまねぎ にんじん キャベツ スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン ナス きゅうり にんにく
黄	ごはん さとう 油	黄	うどん じゃがいも さとう 七タゼリー	黄	パン じゃがいも いちごジャム 油	黄	ごはん じゃがいも ドレッシング パインのクレープ	黄	ごはん マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう オリーブ油 油
エネルギー(kcal)	小 671 中 824	エネルギー(kcal)	小 640 中 751	エネルギー(kcal)	小 604 中 769	エネルギー(kcal)	小 734 中 880	エネルギー(kcal)	小 650 中 784
たん白質(g)	小 27.4 中 33.6	たん白質(g)	小 23.6 中 27.9	たん白質(g)	小 24.7 中 30.0	たん白質(g)	小 19.9 中 23.4	たん白質(g)	小 26.7 中 32.7
10	ごはん カレーどうふ ささみカツ ナムルサラダ 牛乳	11	冷やしラーメン 揚げジャンボぎょうざ さつまいもチップス 牛乳	12	食パン オニオンスープ パンネのミートソース 大豆のサラダ マーマレード&マーガリン 牛乳	13	ごはん 鶏塩汁 肉だんご(みそ味) (2個) はくさいのなめたけ 牛乳	14	ドッグパン 根菜のコンソメスープ ウインナー ツナポテトサラダ スライスチーズ 牛乳
赤	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉	赤	牛乳 くらわめか とり肉油漬け ぶた肉 とり肉	赤	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆	赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉	赤	牛乳 ベーコン ウインナー マカロニ油漬け スライスチーズ
緑	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな だいこん	緑	にんじん もやし きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	緑	たまねぎ にんじん パセリ コーン えだ豆	緑	にんじん たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ	緑	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり パセリ
黄	ごはん さとう 油 ドレッシング	黄	ラーメン 油 さつまいもチップス	黄	パン マカロニ さとう エッグフリーマヨネーズ マーマレードジャム マーガリンジャム	黄	ごはん	黄	パン じゃがいも かぼちゃもち エッグフリーマヨネーズ さとう
エネルギー(kcal)	小 710 中 856	エネルギー(kcal)	小 635 中 756	エネルギー(kcal)	小 647 中 762	エネルギー(kcal)	小 683 中 802	エネルギー(kcal)	小 680 中 738
たん白質(g)	小 30.1 中 35.4	たん白質(g)	小 21.2 中 24.3	たん白質(g)	小 26.0 中 30.9	たん白質(g)	小 27.3 中 31.4	たん白質(g)	小 24.6 中 27.0
17	海の日	18	冷やしラーメン 肉ごぼう炒め ミニフィッシュ 牛乳	19	コッパパン 豚肉と野菜のトマト煮 若鶏のごま照り焼き コールスローサラダ 牛乳	20	ごはん みそ汁(豆腐・油揚げ) メンチカツ ひじきサラダ ふりかけ(さけ) 牛乳	21	食パン コンソメスープ タンドリーチキン ごぼうサラダ 【中】チョコクリーム 牛乳
赤	牛乳 ぶた肉 カタクチイワシ	赤	牛乳 ぶた肉 とり肉	赤	牛乳 ぶた肉 とり肉	赤	牛乳 とうふ 油あげ とり肉 ぶた肉 ひじき くらわめかめ こんぶ さけ	赤	牛乳 ベーコン とり肉
緑	たまねぎ にんじん ごぼう 春巻き しょうが つきこんにやく	緑	たまねぎ にんじん トマト コーン	緑	たまねぎ にんじん トマト コーン	緑	たまねぎ にんじん トマト コーン きゅうり	緑	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう コーン パセリ
黄	うどん 油 さとう	黄	パン じゃがいも オリーブ油 さとう ドレッシング	黄	パン じゃがいも オリーブ油 さとう ドレッシング	黄	ごはん 油 ドレッシング	黄	パン さとう エッグフリーマヨネーズ チョコクリーム
エネルギー(kcal)	小 631 中 725	エネルギー(kcal)	小 685 中 806	エネルギー(kcal)	小 685 中 806	エネルギー(kcal)	小 692 中 805	エネルギー(kcal)	小 710 中 907
たん白質(g)	小 21.1 中 24.1	たん白質(g)	小 33.7 中 39.1	たん白質(g)	小 33.7 中 39.1	たん白質(g)	小 24.6 中 27.5	たん白質(g)	小 30.2 中 35.0
24	ごはん 肉じゃが さばの塩焼き かんきつサラダ 牛乳	25	冷やしラーメン いかメンチカツ チーズ 牛乳	暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!					
赤	牛乳 ぶた肉 さば ハム	赤	牛乳 くらわめか とり肉油漬け たら ぼろい いか チーズ	いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を送ってほしいと思います。					
緑	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり しらすたき	緑	にんじん もやし きゅうり コーン						
黄	ごはん じゃがいも さとう ドレッシング	黄	ラーメン 油						
エネルギー(kcal)	小 699 中 860	エネルギー(kcal)	小 620 中 741						
たん白質(g)	小 26.7 中 32.0	たん白質(g)	小 24.3 中 27.4						
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる		早寝・早起きをし、日中は体を動かす		主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける		夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物			
★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。		★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。		★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。		ビタミンB1		ビタミンC	
冷たい物のとり過ぎに気をつける		こまめな水分補給を心がける				豚肉、玄米、胚芽米、大豆など		野菜、果物、いも類など	
★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。		★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。							