

※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◆ 給食費の納入が遅りますと食材の購入に支障をきたします。毎月忘れずに納めていただくようお願いいたします。 なお、給食費の納入については、便利な口座振替をご利用いただくようお願いいたします。 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。	1 秋野菜カレー フルーツ白玉 牛乳	2 ごはん チャブチェ 揚げジャンボぎょうざ もやしのナムル 牛乳	3 文化の日
	食べ物3つのはたらき 主な材料をはたらきわけて書いています	赤 牛乳 とり肉	赤 牛乳 ふた肉 とり肉 わかめ	
	赤 おもに体をつくる食品	緑 トマト 玉ねぎ にんじん れんこん しめじ にんにく かぼちゃ 黄桃 白桃 りんご みかん パイン	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ にら にんにく しょうが もやし	
	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 ごはん 白玉もち	黄 ごはん 春雨 ごま油 さとう 油	
	黄 おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品	小 エネルギー(kcal) 660	小 エネルギー(kcal) 664	
	学校給食は、栄養のバランスを考えて作られています。いろいろなものを食べて、毎日元気に過ごしましょう。苦手なものも一口は食べてください。	中 807	中 782	
		たん白質(g) 20.3	たん白質(g) 22.7	
6 ごはん スープカレー フルーツヨーグルト 牛乳	7 汁なし担々麺 海苔サラダ 牛乳	8 バーガーパン グラタン風煮 えびカツ 塩キャベツ 小袋ソース 牛乳	9 ごはん いもだんご汁 さばのみそ煮 彩サラダ 牛乳	10 コッパパン ポテトスープ ハンバーグ(玉ねぎソース) チーズ入り枝豆サラダ 牛乳
赤 牛乳 とり肉 ヨーグルト	赤 牛乳 ふた肉 ひきき わかめ れんこん	赤 牛乳 ウィンナー 粉チーズ 生クリーム えび 魚肉すり身	赤 牛乳 とり肉 さば くわわかめ ソフトチキン油揚げ	赤 牛乳 とり肉 ふた肉 チーズ
緑 玉ねぎ にんじん トマト スクウェアー 唐ピーマン にんにく 黄ピーマン ナス 黄桃 白桃 りんご みかん パイン	緑 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ラーメン さとう ごま油	緑 にんじん えだ豆 玉ねぎ キャベツ	緑 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ もやし きゅうり コーン	緑 にんじん コーン 玉ねぎ えだ豆
黄 ごはん	黄 パン マカロニ 油 ドレッシング	黄 パン マカロニ 油 ドレッシング	黄 ごはん いももち ドレッシング	黄 パン じゃがいも さとう ドレッシング
小 小 中	小 小 中	小 小 中	小 小 中	小 小 中
エネルギー(kcal) 611 751	エネルギー(kcal) 633 744	エネルギー(kcal) 697 753	エネルギー(kcal) 685 803	エネルギー(kcal) 620 741
たん白質(g) 20.2 24.1	たん白質(g) 29.7 36.5	たん白質(g) 24.7 26.5	たん白質(g) 26.6 29.8	たん白質(g) 27.8 33.5
13 ごはん さつま汁 焼きそば風切干大根 大豆のサラダ 牛乳	14 塩ラーメン 豆乳プリンタルト 牛乳	15 ブルコギ丼 揚げ野菜しゅうまい(2個) ミニフィッシュ 牛乳	16 ごはん 石狩汁 ねぎ塩チキン キャベツのごま和え 牛乳	17 食パン クリームチャウダー かぼちゃのひき肉フライ 野菜サラダ 牛乳
赤 牛乳 とり肉 ふた肉 とうふ あおき かつおぶし 大豆	赤 牛乳 ふた肉 つと わかめ	赤 牛乳 ふた肉 とり肉 ミニフィッシュ	赤 牛乳 さけ とうふ とり肉	赤 牛乳 ベビーホタテ 粉チーズ ふた肉
緑 玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが 切干大根 キャベツ にんにく えだ豆	緑 白菜 長ねぎ にんじん コーン もやし	緑 玉ねぎ にんじん にら りんご しょうが コーン ほうれん草	緑 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが しらすき キャベツ	緑 玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり
黄 ごはん さつま汁も ごま油 エッグフリーマヨネーズ さとう	黄 ラーメン おわらふ 豆乳プリンタルト	黄 ごはん さとう 油 ごま油	黄 ごはん じゃがいも ごま油 さとう ドレッシング エッグフリーマヨネーズ	黄 パン じゃがいも バター 油 ドレッシング
小 小 中	小 小 中	小 小 中	小 小 中	小 小 中
エネルギー(kcal) 639 771	エネルギー(kcal) 622 736	エネルギー(kcal) 651 777	エネルギー(kcal) 676 830	エネルギー(kcal) 598 737
たん白質(g) 23.1 27.2	たん白質(g) 26.2 31.8	たん白質(g) 25.5 29.7	たん白質(g) 29.2 35.5	たん白質(g) 24.1 29.7
20 ごはん すき焼き いか天 きゅうりの昆布和え 牛乳	21 ツナとコーンのクリームスパゲティ チキナゲット(2個) ハスカップゼリー 牛乳	22 コッパパン ミートボールのトマトシチュー バジルチキン コーンサラダ 牛乳	23 ごはん みそ汁(とうふ・わかめ) しょうがやき キャベツのサラダ 牛乳	24 黒糖スライスパン 白菜と肉だんごのスープ ツナポテトのマヨ焼き 大根サラダ 牛乳
赤 牛乳 ふた肉 いか ごんぶ	赤 牛乳 ツナフレーク とり肉	赤 牛乳 とり肉 生クリーム	赤 牛乳 とうふ わかめ ふた肉	赤 牛乳 とり肉 ツナフレーク ソフトチキン油揚げ
緑 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しめじ しらすき きゅうり	緑 玉ねぎ にんじん コーン たまごたま	緑 玉ねぎ にんじん トマト コーン きゅうり バジル	緑 長ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん	緑 白菜 玉ねぎ 大根 こまつな にんじん コーン いんげん
黄 ごはん さとう 油 ごま油	黄 スパゲティ バター 油	黄 パン バター ドレッシング	黄 ごはん さとう ドレッシング	黄 ごはん 春雨 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ ドレッシング
小 小 中	小 小 中	小 小 中	小 小 中	小 小 中
エネルギー(kcal) 674 828	エネルギー(kcal) 648 782	エネルギー(kcal) 679 820	エネルギー(kcal) 676 830	エネルギー(kcal) 617 725
たん白質(g) 24.7 30.1	たん白質(g) 25.1 30.1	たん白質(g) 30.9 37.7	たん白質(g) 29.2 35.5	たん白質(g) 24.1 28.1
27 ごはん 肉じゃが あじフライ くわわかめのサラダ 牛乳	28 わかめうどん 十勝大豆コロッケ 牛乳	29 ハヤシライス シュリアンサラダ 牛乳	30 ごはん みそ汁(とうふ・わかめ) しょうがやき キャベツのサラダ 牛乳	学校給食摂取基準
赤 牛乳 ふた肉 あじ ひきき わかめ れんこん	赤 牛乳 とり肉 ちくわ わかめ 大豆	赤 牛乳 ふた肉	赤 牛乳 とうふ わかめ ふた肉	脂質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%
緑 にんじん 玉ねぎ しらすき きゅうり	緑 長ねぎ こまつな	緑 玉ねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり えだ豆	緑 長ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん	カルシウム(mg) 350 450
黄 ごはん じゃがいも さとう 油 ドレッシング	黄 うどん さとう おわらふ	黄 ごはん じゃがいも ドレッシング	黄 ごはん さとう ドレッシング	鉄(mg) 3.0 4.5
小 小 中	小 小 中	小 小 中	小 小 中	ビタミンA(μgRAE) 200 300
エネルギー(kcal) 683 830	エネルギー(kcal) 686 801	エネルギー(kcal) 627 771	エネルギー(kcal) 635 801	ビタミンB1(mg) 0.40 0.50
たん白質(g) 26.9 31.9	たん白質(g) 29.9 35.3	たん白質(g) 19.6 23.2	たん白質(g) 23.9 30.3	ビタミンB2(mg) 0.40 0.60
				ビタミンC(mg) 25 35

ぎゅうにゅう
牛乳をのもう!

カルシウムの吸収率 No.1 **牛乳**

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

牛乳約40%
魚(小魚)約39%
野菜約19%

1 2 3

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出る?
A. 成長期に必要な栄養素、特にカルシウムがたっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

- たんぱく質 …皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。
- カルシウム …丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。
- ビタミンA …目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。
- ビタミンB2 …エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

こめ
お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

こめ
お米の種と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおかずに食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパラパラしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミチオーキーン、ゆめぴりか、ひとめぼれ(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。

収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りです。「日本書紀」にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の努力に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか?