

※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		 食パン 1 ABCスープ タンドライーチキン ごぼうサラダ(マヨ) スライスチーズ 牛乳 赤 牛乳 とり肉 チーズ 緑 にんじん コーン 玉ねぎ トマト しょうが にんにく ごぼう 黄 パン マカロニ じゃがいも さとう エッグフリーマヨネーズ ごま油 エネルギー(kcal) 小 中 たん白質(g) 690 788 34.1 38.2
	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	エネルギー(kcal)	小学生 中学生	
	赤 おもに体をつくる食品	たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	
	緑 おもに体の調子を整える食品	脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	
	黄 おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品	カルシウム(mg)	350 450	
4 ごはん ピリ辛汁 小樽産ほっけの西京焼き だいきんサラダ 牛乳	5 みそラーメン ジャンボぎょうざ チーズ 牛乳	6 コッパパン オニオンスープ メンチカツ オーロラソースのシェルマカロニサラダ 牛乳	7 ごはん キムチチゲ 香辛き くきわかめのサラダ 牛乳	8 ソフトフランスパン ミネストローネ カラフル炒め う・フランスゼリー 黒豆きなこクリーム 牛乳
赤 牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ソフトチキン	赤 牛乳 ぶた肉 鶏肉 つと チーズ	赤 牛乳 ベーコン ツナフレーク とり肉 ぶた肉 牛肉 玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり トマト	赤 牛乳 ぶた肉 油あげ くきわかめ	赤 牛乳 ウインナー とり肉
緑 にんじん 大根 長ねぎ しょうが きゅうり こまつな	緑 もやし 長ねぎ にんじん きやべつ しょうが 玉ねぎ にんにく ラーメン	緑 玉ねぎ にんじん えだ豆 にんにく トマト	緑 大根 にんじん はくさい にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ	緑 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト コーン にんにく
黄 ごはん じゃがいも ドレッシング	黄 パン 油 マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう	黄 パン 油 マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう	黄 ごはん 油 ドレッシング	黄 パン じゃがいも マカロニ さとう オリーブ油 ラ・フランスゼリー 黒豆きなこクリーム
エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中
たん白質(g) 577 700	たん白質(g) 703 826	たん白質(g) 621 725	たん白質(g) 732 854	たん白質(g) 620 738
25.4 29.0	33.0 39.0	23.4 27.3	24.8 29.0	24.9 30.4
11 ごはん 麻婆豆腐 揚げえびしゅうまい(2個) もやしのナムル 牛乳	12 クリームスープパグティ ハーブポテト ぶどうゼリー 牛乳	13 キーマカレー マンゴーゼリー ごまなしミニフィッシュ 牛乳	14 ごはん みそけんちん汁 野菜入りとりつくね(2個) キャベツのごま和え 牛乳	15 バーガーパン 豚肉とキャベツのスープ ぶりフライ(手作りソース) チーズ入り枝豆サラダ 牛乳
赤 牛乳 とうふ ぶた肉 わかめ えび たら	赤 牛乳 えび いか チーズ	赤 ぶた肉 牛乳 ミニフィッシュ	赤 牛乳 とうふ 油あげ とり肉	赤 牛乳 ぶた肉 チーズ ぶり
緑 にんじん 長ねぎ しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	緑 玉ねぎ にんじん しめじ	緑 玉ねぎ にんじん えだ豆 にんにく トマト	緑 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト コーン えだ豆
黄 ごはん さとう ごま油 油 ドレッシング	黄 スパゲティ バター フライドポテト ぶどうゼリー	黄 ごはん マンゴーゼリー	黄 ごはん ポテト ごま油 さとう ごま	黄 パン じゃがいも 油 さとう
エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中
たん白質(g) 710 856	たん白質(g) 554 675	たん白質(g) 671 821	たん白質(g) 600 718	たん白質(g) 696 801
28.9 34.3	20.0 24.7	24.8 29.9	21.3 24.2	28.3 32.7
18 ごはん 塩ちゃんこ汁 白身魚フライ チキンサラダ 牛乳	19 五目うどん かぼちゃだんごのいとこ煮 牛乳	20 ココアパン 大根とウインナーのスープ 肉入りコロッケ チキンとキャベツのサラダ 牛乳	21 ごはん みそ煮込みおでん ねぎ塩チキン 白菜のなめたけ和え 牛乳	22 コッパパン クリスマスシチュー ハンバーグ(たまねぎソース) クリスマスデザート 牛乳
赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ ソフトチキン ホキ	赤 牛乳 とり肉 ちくわ わかめ	赤 牛乳 ウインナー ソフトチキン	赤 牛乳 あつあげ つまみあげ とり肉	赤 牛乳 とり肉 生クリーム ぶた肉
緑 大根 はくさい にんじん にんにく きゅうり 玉ねぎ	緑 こまつな 長ねぎ しめじ にんじん	緑 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	緑 大根 にんじん しょうが はくさい なめたけ こんにやく	緑 玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン パセリ トマト
黄 ごはん 油 ドレッシング	黄 うどん さとう 油 かぼちゃだんご つぶあん	黄 パン じゃがいも 油	黄 ごはん さとう ドレッシング	黄 パン じゃがいも さとう クリスマスデザート
エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中	エネルギー(kcal) 小 中
たん白質(g) 663 813	たん白質(g) 615 720	たん白質(g) 646 733	たん白質(g) 639 791	たん白質(g) 725 870
25.5 31.3	26.9 31.7	24.5 27.5	28.3 34.5	29.5 35.3

25 ごはん ぎょうざスープ ささみカツ 彩りサラダ 牛乳
赤 牛乳 ぶた肉 とり肉 くきわかめ ソフトチキン オーシャンキング
緑 白菜 にんじん 大根 もやし きゅうり とうもろこし
黄 ごはん さとう 油
エネルギー(kcal) 小 中
たん白質(g) 718 862
30.2 34.9

保護者のみなさまへ

令和5年度は、皆様に追加負担をいただくことなく食材費の高騰に対応するため、国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、食材費への助成を行っております。

同じく臨時交付金を活用し、令和5年9月から12月までの4か月分の給食費を無償化しております。

～お知らせ～

令和3年度、4年度に農林水産省の事業を活用したデザート提供の取り組みを実施しました。今年度は、農林水産省等の事業ではありませんが、これまでの取り組みを継続するとともに、新たに「砂糖とてん菜」に関する食育を目的に、道産材料を使用した『あんこ』を無償提供していただけることになりました。

給食では、12月22日の冬至の日に合わせて、かぼちゃだんごのいとこ煮に『つぶあん』を使用して提供します！

ぜひ、どんな色？味？食感？香り？など感じながら味わって食べてみてください。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるとい言い伝えもあります。

れんこん ぎんなん きんかん
かぼちゃ(なんきん) にんじん かんてん うどん

冬至は、1年のうちで最も何かが短い日のこと？

A (この日以降、太陽が出ている時間が少しくなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)

B (この日以降、太陽が出ている時間が少しくなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」だと信じていた)

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

ほうれん草 みかん りんご