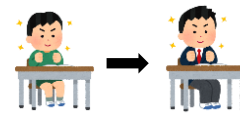


※学校給食だよりには主な材料のみを記載しています。加工品の原材料は小樽市のホームページに掲載しています。

月				火				水				木				金							
学校行事、物質納入等の都合により変更する場合がありますが あります。ご了承ください。				学校給食摂取基準				1月24日～31日は「全国学校給食週間」です！～今年度の全国学校給食週間では、北海道・東北にちなみ食材やメニューを提供しま す～				日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の小学校で、食して健康を意用できない子どもたちのために、無償で提供されたのが始まりといわれ ています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。				現在の学校給食は、栄養・バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につける ために重要な役割をしています。							
食べ物3つののはたらき 主な材料をはたらきにわけて書いています				たんぱく質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の 13～20%				Q1 小学校から中学校の8年間で食べる給食の回数は何回？															
赤 おもに体をつくる食品				脂質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の 20～30%				①約700回 ②約1700回 ③約2700回				食パン				ごはん							
緑 おもに体の調子を整える食品				カルシウム(mg) 鉄(mg) ビタミンA(μgRAE) ビタミンB1(mg) ビタミンB2(mg) ビタミンC(mg)				だいたいごはんポトフ ポテトコロッケ きゅうりとコーンのサラダ スライスチーズ 牛乳				肉しゅうまい(2個) きゅうりかめのサラダ 牛乳				コッパパン							
黄 おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品				たんぱく質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の 20～30%				牛乳 ウインナー スライスチーズ と牛肉 玉ねぎ にんじん 大根 きゃべつ きゅうり コーン パン 油 ドレッシング じゃがいも				牛乳 とうふ ぶた肉 わかめ				豚肉と野菜のトマト煮 ザンギ(2個) キャベツのサラダ 牛乳							
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みてね。				たんぱく質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の 20～30%				エネルギー(kcal) 630 759 たんぱく質(g) 22.4 26.2				エネルギー(kcal) 633 729 たんぱく質(g) 23.9 27.4				エネルギー(kcal) 704 850 たんぱく質(g) 28.9 34.3				エネルギー(kcal) 729 848 たんぱく質(g) 31.6 37.0			
22 ごはん 紅白もちお雑煮 いわしのみそ煮 なますサラダ のりの佃煮 牛乳				23 ミートソーススパゲティ ハーブポテト 牛乳				24 パラ焼き丼 彩りサラダ ハスカップゼリー 牛乳				25 ごはん 根菜のコンソメスープ エスカロップ マカロニサラダ 牛乳				26 パーガーパン 豆腐とえのきのスープ ハムフライ(手作りソース) チーズ入りブロッコリーサラダ 牛乳							
赤 牛乳 油あげ ぶた肉 ツナフレーク				赤 牛乳 ぶた肉				赤 牛乳 ぶた肉 きゅうり ソフトチキン オージャンキング 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり コーン				赤 牛乳 とり肉 ぶた肉				赤 牛乳 とうふ とり肉 わかめ ハム チーズ							
緑 ごまつな 大根 ごぼう しょうが きゅうり にんじん きゃべつ つきこんにやく				緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマト				緑 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり コーン				緑 大根 玉ねぎ にんじん ごぼう ハセリ トマト きゅうり				緑 えのきたけ にんじん たけのこ トマト ブロッコリー 大根							
黄 ごはん さとう エッグフリーマヨネーズ				黄 スパゲティ フライドポテト				黄 パン 油 ドレッシング じゃがいも				黄 ごはん さとう ごま油 ドレッシング				黄 パン オリブ油 さとう 油 ドレッシング							
エネルギー(kcal) 630 759 たんぱく質(g) 22.4 26.2				エネルギー(kcal) 596 741 たんぱく質(g) 26.5 32.8				エネルギー(kcal) 633 729 たんぱく質(g) 23.9 27.4				エネルギー(kcal) 704 850 たんぱく質(g) 28.9 34.3				エネルギー(kcal) 729 848 たんぱく質(g) 31.6 37.0							
29 ごはん 三平汁 照り焼きチキン きゅうりとちくわのサラダ 牛乳				30 しょうゆラーメン 焼きぎょうざ(2個) 牛乳				31 食パン かぼちゃのポタージュ 小樽産ホッケフライ ミックスサラダ 牛乳				2/1 ごはん みそちゃんこ汁 豚肉と春雨のねぎ塩炒め だいたいごはんきゅうりのツナサラダ 牛乳				2 ソフトフランスパン コーンクリームスープ ポロニアステーキ さつまいものサラダ 牛乳							
赤 牛乳 さけ とり肉 ちくわ				赤 牛乳 ぶた肉 とり肉 つと				赤 牛乳 ベーコン 生クリーム スキムミルク ほっけ ソフトチキン 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ハセリ きゃべつ 大根				赤 牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 ツナフレーク ほっけ ソフトチキン 大根 ほうさい にんじん きゃべつ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり				赤 牛乳 とり肉 スキムミルク ぶた肉 大豆							
緑 にんじん 大根 長ねぎ しょうが きゅうり				緑 玉ねぎ 長ねぎ しめじ にんじん				緑 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり コーン				緑 大根 ほうさい にんじん きゃべつ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり				緑 コーン 玉ねぎ ハセリ にんじん きゅうり							
黄 ごはん じゃがいも さとう エッグフリーマヨネーズ				黄 うどん さとう フライドポテト				黄 パン バター 油 ドレッシング				黄 ごはん 春雨 ごま油 ドレッシング				黄 パン さつまいも さとう エッグフリーマヨネーズ							
エネルギー(kcal) 637 776 たんぱく質(g) 27.6 33.6				エネルギー(kcal) 670 787 たんぱく質(g) 22.2 26.1				エネルギー(kcal) 644 764 たんぱく質(g) 27.5 31.5				エネルギー(kcal) 652 796 たんぱく質(g) 28.7 34.7				エネルギー(kcal) 670 777 たんぱく質(g) 29.2 33.8							
5 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐・油揚げ) 受胎生活援助たれカツ 海藻サラダ 牛乳				6 ミートボールスパゲティ ゼリーミックス(ぶどう・りんご) 牛乳				7 冬野菜カレー フルーツヨーグルト 牛乳				8 ごはん いもだんご汁 豚肉のしょうが焼き 彩りサラダ 牛乳				9 ソフトフランスパン えびと野菜のクリーム煮 パサリチキン ジュリアンサラダ 牛乳							
赤 牛乳 とうふ 油あげ ぶた肉 ひじき きゅうり				赤 牛乳 ぶた肉 とり肉				赤 牛乳 とり肉 ヨーグルト				赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 きゅうり ソフトチキン オージャンキング 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり				赤 牛乳 えび ベーコン 生クリーム とり肉 ミニフィッシュ							
緑 なめこ 大根 にんじん きゅうり				緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマト				緑 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ハセリ きゃべつ 大根				緑 大根 ほうさい にんじん きゃべつ 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり				緑 大根 にんじん きゅうり えだまめ							
黄 ごはん 油 さとう ドレッシング				黄 スパゲティ ぶどうゼリー りんごゼリー				黄 パン バター 油 ドレッシング				黄 ごはん 春雨 ごま油 ドレッシング				黄 パン じゃがいも バター ドレッシング							
エネルギー(kcal) 611 717 たんぱく質(g) 21.9 24.4				エネルギー(kcal) 605 752 たんぱく質(g) 23.1 28.7				エネルギー(kcal) 630 757 たんぱく質(g) 20.4 22.7				エネルギー(kcal) 671 844 たんぱく質(g) 27.6 34.2				エネルギー(kcal) 615 753 たんぱく質(g) 32.5 40.2							
12 振替休日				13 塩ラーメン いかメンチカツ 牛乳				14 コッパパン ABCスープ かぼちゃひき肉フライ 大豆とツナのサラダ 牛乳				15 ごはん キムチチゲ 小樽産ほっけの照り焼き きゅうりのごまみそマヨ和え 牛乳				16 食パン さつまいものクリームスープ グリルチキン 枝豆サラダ ごまなしミニフィッシュ 牛乳							
赤 牛乳 とり肉 つと わかめ いか たら				赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ツナフレーク				赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ ほっけ ちくわ				赤 牛乳 生クリーム スキムミルク とり肉 ミニフィッシュ				赤 牛乳 生クリーム スキムミルク とり肉 ミニフィッシュ							
緑 ほうさい 長ねぎ にんじん もやし				緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマト				緑 にんじん コーン えだまめ かぼちゃ 玉ねぎ				緑 大根 にんじん ほうさい にんにく きゅうり				緑 たまねぎ にんじん コーン ハセリ しょうが にんにく きゃべつ 大根 えだまめ							
黄 ラーメン おかわらふ 油				黄 パン マカロニ じゃがいも 油 エッグフリーマヨネーズ				黄 パン マカロニ じゃがいも 油 エッグフリーマヨネーズ				黄 ごはん エッグフリーマヨネーズ さとう				黄 パン さつまいも バター ドレッシング							
エネルギー(kcal) 614 724 たんぱく質(g) 23.6 35.2				エネルギー(kcal) 645 760 たんぱく質(g) 25.3 29.7				エネルギー(kcal) 645 760 たんぱく質(g) 25.3 29.7				エネルギー(kcal) 636 757 たんぱく質(g) 29.7 34.1				エネルギー(kcal) 701 863 たんぱく質(g) 34.8 42.5							
19 ごはん けんちゃん汁 ホタテフライ(手作りソース) 野菜サラダ 牛乳				20 チキンとコーンのクリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ 牛乳				21 豚肉と玉ねぎの甘辛丼 大根サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳				22 ごはん カレー豆腐 えびしゅうまい(2個) 春雨サラダ 牛乳				23 天皇誕生日							
赤 牛乳 とり肉 油あげ ほうたて				赤 牛乳 とり肉 チーズ				赤 牛乳 ぶた肉				赤 牛乳 とうふ ぶた肉 えび たら				赤 牛乳 とうふ ぶた肉 えび たら							
緑 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こんにやく トマト きゃべつ きゅうり				緑 玉ねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー				緑 玉ねぎ だいこん ごまつな にんじん				緑 玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり				緑 玉ねぎ にんじん しょうが きゅうり							
黄 ごはん ごま油 さとう ドレッシング				黄 スパゲティ バター ドレッシング				黄 ごはん さとう ドレッシング はちみつレモンゼリー				黄 ごはん さとう ほうさい ごま油				黄 ごはん さとう ほうさい ごま油							
エネルギー(kcal) 593 727 たんぱく質(g) 21.3 26.6				エネルギー(kcal) 593 727 たんぱく質(g) 24.1 29.0				エネルギー(kcal) 674 808 たんぱく質(g) 21.2 25.3				エネルギー(kcal) 699 844 たんぱく質(g) 26.5 31.7				エネルギー(kcal) 620 769 たんぱく質(g) 24.0 28.9							
26 ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・油揚げ) 群来太郎丼 きゅうりの香りづけ 牛乳				27 きつねうどん フルーツ白玉 牛乳				28 ドッグパン しめじのクリーム煮 スラッピージョー コールスローサラダ 牛乳				29 ごはん わかめスープ フルコギ もやしと小松菜のナムル 牛乳				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料費の高騰に対応するための、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、食料費への助成を行っております。							
赤 牛乳 油あげ にんじん				赤 牛乳 とり肉 油あげ ちくわ				赤 牛乳 ベーコン 生クリーム スキムミルク ぶた肉 大豆				赤 牛乳 わかめ ぶた肉											
緑 かぼちゃ 玉ねぎ しょうが きゅうり				緑 ごまつな にんじん 長ねぎ 黄桃 バイン ナタデココ				緑 めいじ 玉ねぎ にんじん ハセリ トマト				緑 玉ねぎ えのきたけ にんじん にら りんご しょうが もやし ごまつな											
黄 ごはん 油 さとう ごま油				黄 うどん さとう 白玉もち				黄 パン じゃがいも バター さとう				黄 ごはん さとう ごま油 ドレッシング											
エネルギー(kcal) 617 729 たんぱく質(g) 21.7 24.1				エネルギー(kcal) 604 672 たんぱく質(g) 25.0 26.5				エネルギー(kcal) 657 789 たんぱく質(g) 26.6 32.5				エネルギー(kcal) 620 769 たんぱく質(g) 24.0 28.9											