2021,0103		※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	の原材料は小樽市のホームページに掲載しています。
Я	火	*	*	±
◆保護者のみなさまへ◆	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。 ご了承代さい。	学校給食摂取基準	~お知らせ~ 現在、道産水産物の輸入停止措置によ	食パン 1 哲菜とベーコンのコンソメスープ
給食費は、毎月、忘れずに納めて		小学生 中学生	り、道産水産物の消費拡大が必要とされ	照り焼きチキン
くださるようお願いいたします。		エネルギー(kcal) 650 830	このいとの意味を含まるところがいれるころがい ています。北海道漁業協同組合連合会と	ポテトサラダ
納入が滞りますと、食材の購入に	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		マース・ラ・スカー マース できる マース できる マース	スライスチーズ
支障をきたします。 給食費の納入は、便利な口座振	土な材料をはだりさいわけて書いていまり	たんぱく質(%) 学校給食による摂取エネルギー全体の 13~20%	れんけい どうさんすいさんぶつ しょうひかくだい もくてき	ヘン1 ヘノ へ ************************************
替をご利用ください。	赤 おもに体をつくる食品	BE留(96) 学校給食による摂取エネルギー全体の	連携し、道産水産物の消費拡大を目的	+ 1 牛乳 ベーコン とり肉 チーズ
給食費納入のご相談は、		脂質(%) 学校裕賞によら技収エネルギー全体の 20~30% カルシウム(mg) 350 450	に、ホタテフライを無償提供していただ -	小 はくさい しめじ にんじん しょうが きゅうり
学校または給食センター	緑おもに体の調子を整える食品	鉄(mg) 3.0 4.5	けることになりました。 #2	椒
(電話33-9449)までお願い します。	黄 おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品	ビタミンA (μgRAE) 200 300 ビタミンB1(mg) 0.40 0.50	3月はバーガーパンに挟んで食べてく	プン さとう じゃがいも エッグフリーマヨネーズ
	学校を合け 学業のパランスを考えて作られて!**す!\スヘィかものを含べて	ピタミンB2(mg) 0.40 0.60	ださい!	小中
	学校給食は、栄養のパランスを考えて作られています。いろんなものを食べて、 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。	ビタミンC (mg) 25 * 小学生は、中学年(3・4年生)の摂取基準を記載しています。	_	エネルギー(kcal) 641 717 たん白質(g) 31.0 33.7
ごはん	みそラーメン	ハヤシライス	キャロットピラフ	パーガーパン
4 とりしまじる 鶏塩汁	5 ひじきぎょうざ (2個) NEW	6 ジュリアンサラダ	7 ABCスープ	8 ミネストローネ
小樽産ホッケフライ ▼湯に発電	500000 (と (と) () () () () () () () ()	ヨーグルト	タンドリーチキン	ホタテフライ(手作りソース)
3.1677.133331	十孔	コークルト ぎゅうにゅう 牛乳	ND SHICKNEY	
くきわかめのサラダ		年 刊	ODDO NELIXIB	グ プロッコリーのサラダ
ひなあられ 『半乳 ^{**3}		\rightleftharpoons	***ラミッラ 牛乳	スライスチーズ
十引 Lilpa ようこ 油丸げ けっけ /キわかめ	+ 牛乳 とり肉 つと	+ 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	+ 牛乳 ぶた肉 とり肉	生引 とい内 ほたて エーブ
亦	亦	亦	亦	亦
緑 えのきたけ にんじん しょうが きゅうり もやし	縁 もやし 長ねぎ にんじん	縁 最ねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり えだまめ	縁 にんじん コーン 玉ねぎ トマト しょうが にんにく	まねぎ キャベツ にんじん トマト ブロッコリー 大根 コーン
プはん 油 ドレッシング 黄	黄	黄 ごはん じゃがいも	黄 ごはん マカロニ じゃがいも さとう 大福	パン じゃがいも マカロニ さとう ドレッシング 黄 油
小中	小中	小中	小中	小中
エネルギー(kcal) 629 744 たん白質(g) 25.0 28.7	エネルギー(kcal) 612 733 たん白質(g) 29.6 35.7	エネルギー(kcal) 673 818 たん白質(g) 22.2 25.7	エネルギー(kcal) 680 803 たん白質(g) 27.3 30.4	エネルギー(kcal) 616 726 たん白質(g) 27.0 31.9
こはん	ミートソーススパグティ	コッペパン	こはん	。 食パン
11 複葉のコンソメスープ	12 塩ポテト	13 白菜と春雨のスープ	14 気質スープ	15 だいこんポトフ
エスカロップ	をうちゅう 牛乳	ポテトコロッケ	カニヘーン 肉だんご (みそ味) (2個)	
	+31	rāteā	きゃべつのごま和え	ささみカツ
マカロニサラダ 作乳**		● 豆乳プリンタルト ************************************	さやペンのとまれえ 作乳	グ オーロラソースのシェルマカロニサラダ 作乳**
午乳		一 年乳 	午 乳	午乳
+乳 とり肉 ぶた肉	赤 牛乳 ぶた肉	+乳 とり肉	赤 牛乳 とり肉 とうふ	赤 牛乳 ウインナー とり肉
グ 大根 玉ねぎ にんじん ごぼう パセリ トマト	Th # (-/ */ -/ -/ -/	(+/±1) (=4.1°4.	エンゲンサイ 王わぎ キャベツ にんじん	エわギ にノドノ 土担 キャベツ キゅうけ
きゅうり	称	希求	練	線
だはん 油 さとう エッグフリーマヨネーズ サーマカロニ	黄 スパゲティ フライドポテト	パン はるさめ 油 豆乳プリンタルト	黄 ぱぱん ごま油 さとう エッグフリーマヨネーズ	プレース は マカロニ さとう エッグフリーマヨネーズ
小 中 エネルギー(kcal) 710 809	小 中 エネルギー(kcal) 595 740	小 中 エネルギー(kcal) 665 752	小 中 エネルギー(kcal) 681 788	小 中 エネルギー(kcal) 613 709
たん白質(g) 22.0 24.1	たん白質(g) 26.5 32.8	たん白質(g) 24.1 28.1	たん白質(g) 23.8 26.5	たん白質(g) 26.6 30.1
こはん	しょうゆラーメン	4 6 4 - 4	こはん	
18 みそ汁(豆腐・玉ねぎ・油揚げ)	19 ちくわの磯辺揚げ	20	21 とさんこ 光	保護者のみなさまへ
ザンギ (2個)	505C05 牛乳	TANOP!	ねぎ塩チキン	令和5年度は、食材費の高騰
彩りサラダ		*B.\\.\.\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	きゅうりとちくわのごまみそマヨ和え	に対応するため、国の「新型コ
が 350 ゅう 牛乳		* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	年乳	
				ロナウイルス感染症対応地方創
牛乳 とうふ 油あげ とり肉 くきわかめ	牛乳 とり肉 つと ちくわ		牛乳 ぶた肉 とうふ さけ とり肉 ちくわ	生臨時交付金」を活用し、食材
ツアトチキン オーシャンキング 国内 国内 国	緑 にんじん 長ねぎ こまつな もやし		にんじん 見わざ エわざ コーン・1 こたき	費の助成をし、保護者の皆様に
** ** ** ** ** ** ** *	ANY	~おわがい~ 5 みどりじろ	様 しょうが きゅうり ごはん じゃがいも バター ドレッシング	追加負担をいただくことなく給
英		どんぶりの日の緑色のしゃもじは、	更 エッグフリーマヨネーズ さとう	
小 中 エネルギー(kcal) 649 755	小 中	食器かごの節に誇す ことを忘れないでね。	小 中 エネルギー(kcal) 741 865	食を提供しております。
たん白質(g) 22.7 25.2	たん白質(g) 28.4 34.0		たん白質(g) 32.1 35.9	1

給食から、とんなことを学びましたか?

そつぎょう しんきゅう ふしゅ むか じき きゅうしょく こころ からだ えいよう 卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう







給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。







□地域の地場産物が わかった





1 年を振り返って…







