

※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																											
<p>◆保護者のみなさまへ◆</p> <p>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。</p>																															
<p>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。ご了承ください。</p>																															
<p>学校給食摂取基準</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td colspan="2">学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td colspan="2">学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%</td> </tr> <tr> <td>カルシウム(mg)</td> <td>350</td> <td>450</td> </tr> <tr> <td>鉄(mg)</td> <td>3.0</td> <td>4.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA(μgRAE)</td> <td>200</td> <td>300</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1(mg)</td> <td>0.40</td> <td>0.50</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2(mg)</td> <td>0.40</td> <td>0.60</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC(mg)</td> <td>25</td> <td>35</td> </tr> </table> <p>※小学生は、中学生(3・4年生)の摂取基準を記載しています。</p>					エネルギー(kcal)	小学生	中学生	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(g)	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	4.5	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)	25	35
エネルギー(kcal)	小学生	中学生																													
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(g)	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	4.5																													
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)	25	35																													
<p>食べ物の3つのはたらき 主な材料をはたらきにかけて書いています</p>																															
<table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>おもに体をつくる食品</td> <td>緑</td> <td>おもに体の調子を整える食品</td> <td>黄</td> <td>おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品</td> </tr> </table>					赤	おもに体をつくる食品	緑	おもに体の調子を整える食品	黄	おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品																					
赤	おもに体をつくる食品	緑	おもに体の調子を整える食品	黄	おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品																										
8	ごはん 塩ちゃんこ汁 肉だんご(しょうゆ味) きゅうりの香りづけ 牛乳	9	塩ラーメン えびしゅうまい はちみつレモンゼリー 牛乳	10	麻婆豆腐丼 海鮮サラダ 牛乳																										
赤	牛乳 とうふ とうふ 油あげ ぶた肉	赤	牛乳 とうふ つと わかめ えび イトヨリダイ	赤	牛乳 とうふ ぶた肉 ひじき わかめ こんぶ																										
緑	だいこん はくさい にんじん にんにく 玉ねぎ きゅうり	緑	はくさい 長ねぎ にんじん コーン もやし 玉ねぎ	緑	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく だいこん きゃべつ																										
黄	ごはん ごま油 さとう	黄	ラーメン おわらふ はちみつレモンゼリー	黄	ごはん さとう ごま油 ドレッシング																										
エネルギー(kcal)	652	835	683	831	633	781	690	829	620	779																					
たん白質(g)	27.1	34.4	28.4	35.6	26.6	32.6	24.7	30.0	20.4	27.0																					
15	ごはん とんかつ 小樽産たらふライの甘酢あんかけ 冷凍スティックパイ 牛乳	16	みそラーメン 揚げジャンボぎょうざ 牛乳	17	ドッグパン チキンと野菜のトマト煮 味付きウインナー フロッキーのサラダ 【中】スライスチーズ 牛乳	18	ごはん 水ぎょうざ入りわかめスープ チャプチェ きわかめともやしのナムル 牛乳	19	食パン 豆腐入り野菜スープ グリルチキン きゅうりとえだ豆のサラダ マーマレードジャム 牛乳																						
赤	牛乳 ぶた肉 とうふ 真だら	赤	牛乳 ぶた肉 つと とり肉	赤	牛乳 とり肉 ウインナー スライスチーズ	赤	牛乳 わかめ ぶた肉 とり肉 きわかめ	赤	牛乳 とうふ とり肉																						
緑	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ コーン ハイナッブル きゅうり	緑	もやし 長ねぎ にんじん きゃべつ 玉ねぎ しょうが にんにく	緑	玉ねぎ にんじん トマト フロッキー だいこん コーン	緑	玉ねぎ えのきたけ きゃべつ 長ねぎ にんじん たら にんにく もやし	緑	玉ねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく きゅうり えだ豆																						
黄	ごはん じゃがいも パター 油 さとう	黄	ラーメン 油	黄	パン オリーブ油 さとう ドレッシング	黄	ごはん はるさめ さとう ごま油 ドレッシング	黄	パン ドレッシング マーマレードジャム																						
エネルギー(kcal)	665	824	697	820	655	816	615	762	641	774																					
たん白質(g)	24.9	30.3	30.1	36.1	26.5	34.3	23.8	28.8	31.8	38.9																					
22	ごはん みそ汁(なめこ・豆腐・油揚げ) 豚肉の中巻炒め チキンのサラダ 牛乳	23	きつねうどん かしわ天 べこもち 牛乳	24	チキンカレー フルーツカクテル 牛乳	25	ごはん ワンタンスープ いか天の南蛮揚げ きゃべつのサラダ 牛乳	26	食パン 白菜と肉だんごのスープ カラフル炒め ゼリーミックス(みかん・梨) 牛乳																						
赤	牛乳 とうふ 油あげ ぶた肉 ソフトチキン油づけ	赤	牛乳 ぶた肉 油あげ ちくわ とり肉	赤	牛乳 とり肉	赤	牛乳 ぶた肉 いか オーシャンキング ソフトチキン油づけ	赤	牛乳 とり肉																						
緑	長ねぎ 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり なめこ	緑	こまつな にんじん 長ねぎ	緑	玉ねぎ にんじん にんにく トマト 黄桃 白桃 りんご みかん	緑	にんじん チンゲンサイ もやし 長ねぎ しょうが きゃべつ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり えだ豆	緑	はくさい にんじん スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす 玉ねぎ にんにく																						
黄	ごはん さとう ごま ドレッシング マカロニ	黄	うどん さとう 油 べこもち	黄	ごはん じゃがいも りんごゼリー ももゼリー ぶどうゼリー 豆乳ゼリー	黄	ごはん 油 さとう ドレッシング	黄	みかんゼリー なしゼリー																						
エネルギー(kcal)	644	791	781	906	666	816	630	774	618	750																					
たん白質(g)	26.3	31.4	31.6	38.1	18.9	22.6	21.7	25.2	25.4	31.2																					
29	昭和三十九年	30	ミートソーススパゲティ 塩ポテト 豆腐プリン 牛乳	入学・進級おめでとう		入学・進級おめでとう		入学・進級おめでとう		入学・進級おめでとう																					
<p>うらかな春の日の差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。</p> <p>今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。</p>																															

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう	好ききらいをしないで食べよう	口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう
食べている途中で立ち歩かないようにしましょう	食事中にきたない話はやめよう	よくかんで楽しく食べよう

給食の盛り付けポイント

汁物は、汁の量が多すぎたり、少なすぎたりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人分の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさと食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

～保護者のみなさまへ～
小樽市では子育て世帯への支援として、昨年度に引き続き、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、給食食材費への補助を行い、令和6年度の学校給食費を値上げすることなく給食を提供いたします。(1か月当たり小学校1～3年生780円、4～6年生800円、中学校1・2年生950円、3年生930円を補助)