学 校 給 食 だ よ り A 小樽市学校給食センター ※学校給食だよりには主な材料のみを配像しています。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。

Я	<u> </u>	※字仪桁度だよりには 水	主な材料のみを記載しています。加工品の原材: *	料は小棒巾のホームペーンに掲載しています。 ★
·			こはん	コッペパン
◆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。 ご了承付さい。	学技能会摄取基準	22 みそ汁 (小松菜・えのきたけ・とうふ)	23 ウインナーのコンソメスープ
公会書は 与り さんざに幼りてだ	こ」承ください。	小学生 中学生	かとれ (いね来・元のと)とい・こうい	3133 0233377
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。		エネルギー(kcal) 850 830	娘り焼きチキン	肉だんご (ケチャップ) < 第2個
納入が滞りますと、食材の購入に支障	食べ物の3つのはたらき	エネルキー(xca) 650 830	だいこんときゅうりのサラダ	**************************************
をきたします。	良へ初の3つのはたらさ 主な材料をはたらきにわけて書いています	たんぱく質 (96) 学校給食による摂取エネルギー全体の	ふりかけ (のり)	【中】 アルミチーズ
給食費の納入は、便利な口座振替を		10 - 20/9	50つC0つ 牛乳	ぎゅうCゅう 牛乳
ご利用ください。	赤 おもに体をつくる食品	脂質 (96) 学校給食による摂取エネルギー全体の 20~30%	キ乳 とうふ とり肉 赤 ツナフレーク	4乳 ウインナー ぶた肉 とり肉 ハム 赤 アルミチーズ
給食費納入のご相談は、 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	カルシウム(mg) 350 450 鉄(mg) 3.0 4.5	るまつな えのきたけ 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん	緑 たまねぎ にんじん コーン はくさい きゅうり
(電話33-9449)までお願い	黄 おもにエネルギー(熱やカ)のもとになる食品	ビタミンA (µgRAE) 200 300	ごはん さとう ふりかけ(のり) ドレッシング	ポン マカロニ マヨネーズ さとう
します。		ピタミンB1(mg) 0.40 0.50 ピタミンB2(mg) 0.40 0.60	л р	л — — — — — — — — — — — — — — — — — — —
	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。	ピタミンC (mg) 25 35	エネルギー(kcal) 629 770	エネルギー(kcal) 675 804
	υ . 658.	 ・ 小字生は、中字年(3・4年生)の摂取基準を記載しています。 しょく 	たん白質(g) 26.8 32.1	たん白質(g) 26.2 32.1
Zith Lat 5	冷やしラーメン(レモン風味) №6~	食パン よく備んで	こはん	ソフトフランスパン
26 ピリ幹折	27 ショーロンボー	28 白宝スープ 〈 食べてね。	29 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	30 ラタトゥイユ NEW 人間に発電
ザンギ (中3個)	黒糖ピーンズ 2個	パジルチキン	原内の中華炒め 2個	誰のガーリックフライ №659
きゅうりの香りづけ	ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲティサラダ	≅=⊦ ∀ ⊦	グ ツナ入りキャロットラペ 🎤 🔛
ぎゅう <u>にゅう</u> 牛乳		ぎゅうCoつ 牛乳	年乳 ***	マーマレードジャム
			食べてね。	ぎゅうにゅう 牛乳
年乳 ぶた肉 とうふ 赤 油あげ とり肉	年乳 くきわかめ ソフトチキン油づけ 赤 オーシャンキング ぶた肉	寿 牛乳 ベーコン(ぶた) とり肉 ハム	キ乳 とり肉 とうふ ぶた肉 赤	牛乳 とり肉 鮭 赤 ツナフレーク
おいこん にんじん 長ねぎ	にんじん もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ	縁 にんじん はくさい パジルソース	えのきたけ にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ	4g 玉ねぎ ナス ズッキーニ 赤ビーマン 黄ビーマン
じょうが きゅうり	たけのこ しいたけ	きゅうり にんじん	ナンケンサイ にんにく ミニトマト	かぼちゃ トマト パセリ コーン にんじん えだまめ
黄 さとう ごま油	Ж.	マヨネーズ さとう	英	英 マーマレードジャム
小 中 エネルギー(kcal) 638 878	小 中 エネルギー(kcal) 620 721	小 中 エネルギー(kcal) 698 835	小 中 エネルギー(kcal) 652 810	小 中 エネルギー(kcal) 662 726
たん白質(g) 21.0 31.4	たん白質(g) 21.6 24.6	たん白質(g) 27.4 33.0	たん白質(g) 28.0 34.3	たん白質(g) 31.5 33.9
こはん よく備んで	冷やしかしわ機能デラどん 🎤 🕬	キーマカレー よく噛んで	こはん	ドッグパン
9/2 いもだんご計 くきべてね。	る 枝豆 NEW	4 かんきつサラダ 食べてね。	る みそげ (じゃがいも・玉ねぎ・にんじん)	6 親肉と白菜のクリームスープ
野菜入り鶏つくね < 小2個	ミニフィッシュ	ミニゼリー(オレンジ)	まる。 書名さ	味付きウインナー
がきっ 海票サラダ 小 2個 中 3個	ベーノイックユ ボックにゅう	-502 - 1011	を与ら 彩りサラダ	チーズ入り校立サラダ
海無リフタ 中3個 作乳	7.30	(中) ミニセリー (りんこ) NEW 14乳	おりソフタ 5002500 牛乳	テース人り校立リフタ た乳
工表		₩ **	ነ ን	1 T-3%
土 牛乳 ぶた肉 とり肉	ェ 牛乳 とり肉 ミニフィッシュ	牛乳 ぶた肉 ハム	± 牛乳 ぶた肉 くきわかめ ソフトチキン油づけ	牛乳 とり肉 生クリーム
赤 ひじき わかめ こんぶ	か	亦 Thos (-/ !' /	赤 オーシャンキング	赤 ウインナー カットチーズ はくさい 玉ねぎ にんじん
だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	緑	稼 だいこん きゅうり	玉ねぎ 長ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン	稼 トマト えだまめ コーン
黄 ごはん いももち ドレッシング	黄 うどん 油	ざはん ドレッシング 黄 ミニゼリー(オレンジ) ミニゼリー(りんご)	ごはん じゃがいも 油 はるさめ 黄 ドレッシング	パン バター さとう ドレッシング
小中	小中	小中	小中	小中
エネルギー(kcal) 609 763 たん白質(g) 22.3 27.6	エネルギー(kcal) 693 779 たん白質(g) 34.4 37.4	エネルギー(kcal) 663 830 たん白質(g) 23.6 28.6	エネルギー(kcal) 603 731 たん白質(g) 18.3 20.7	エネルギー(kcal) 706 802 たん白質(g) 28.5 32.1
こはん		コッペパン	ZIAh €	金パン
RB _ 505()	10 5		12 すまし計	40
Centen Z		99997	50071 boo	3-377
さんまのみぞれ魚 🍑 😂 よく歯んで	羊レブルーン NEW	枝豆コロッ ケ	Bata	タンドリーチキン
ミニトマト 2個 く 養べてね。	きゅうにゅう 牛乳	きゅうりとコーンのサラダ	朝豆 (カップ) 🌕 😂	ポテトサラダ
ふりかけ (おかか)		チョコ大豆	₂ 002000 牛乳	スライスチーズ
ぎゅう <u>にゅう</u> 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳		^{変ゅうにゅう} 牛乳
赤 牛乳 ぶた肉 とうふ さんま	赤 牛乳 ぶた肉 つと とり肉	赤 牛乳 ぶた肉	赤 牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 なっとう	寿 キ乳 ベーコン とり肉 赤 スライスチーズ
緑 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ コーン だいこん	緑 にんじん 長ねぎ こまつな もやし	緑 にんじん チンゲンサイ もやし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	おかめ にんじん えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ	玉ねぎ にんじん パセリ トマト
** ミニトマト ごはん じゃがいも パター ふりかけ(おかか)	キャベツ 玉ねき にんにく しょっか 十しフルーン	*** しょうが にんにく えだまめ きゅうり がこ じゃがいも 油 ドレッシング	ごはん	^{₹♥} しょうが にんにく きゅうり コーン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
**************************************	黄 プープン おわらか 油	チョコ大豆	黄	ж
エネルギー(kcal) 630 754	エネルギー(kcal) 639 807	エネルギー(kcal) 693 775	エネルギー(kcal) 660 846	エネルギー(kcal) 672 797
たん白質(g) 25.8 29.5	たん白質(g) 28.1 34.8	たん白質(g) 21.1 24.1	たん白質(g) 25.5 31.8	たん白質(g) 29.3 35.2
	わかめうどん	ハヤシライス (よく歯んで)	こはん (素) 50-501	ソフトフランスパン
16	17 _{やきいも}	18 フルーツ首葉 < 養べてね。	19 とうら評 【 景に発意】	20 野菜のコンソメスープ
h.dd.	ミニフィッシュ	さつまいもチップス	いわしのかば焼き 🍑 😂	メンチカツ
* * * <u>*</u>	# (1 c o o c o o o o o o o o o o o o o o o	华乳 **	はくさいのなめたけ和え	カップだんご (みたらし)
			#905090 牛乳	# 3 (
w ## +				
太何X 化 0 0 ~	+乳 とり肉 ちくわ わかめ ミニフィッシュ	赤 牛乳 ぶた肉	牛乳 とうふ とり肉 わかめ いわし	赤 牛乳 ベーコン とり肉 牛肉
	2 こまつな 長ねぎ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ	にんじん だいこん えのきたけ	The (-/!/ + Lev)
* * * *	禄	様 黄桃 白桃 りんご みかん パイン ナタデココ	稼 はくさい なめたけ	# EAST COUNTY
	うどん おわらふ さとう やきいも	ざはん じゃがいも 白玉もち さつまいもチップス	黄	ガン じゃがいも 油 カップだんご(みたらし)
	小 中 エネルギー(kcal) 651 801	小 中 エネルギー(kcal) 713 857	小 中 エネルギー(kcal) 629 742	小 中 エネルギー(kcal) 672 786
	エネルギー(kcal) 651 801 たん白質(g) 28.6 34.0	エネルギー(kcal) 713 857 たん白質(g) 19.3 22.8	エネルキー(kcal) 629 742 たん白質(g) 25.5 29.3	エネルギー(kcal) 672 786 たん白質(g) 21.0 25.4
	みそラーメン	パーガーパン	五首チャーハン	黄バン
23	24 廃しゅうまい < ポ2個	25 _{グラタン風無}	26 春南スープ	27 _{ABCスープ}
	黒糖ピーンズ 中3個	ハンパーグ (玉ねぎソース)	(R) (こーろー 口鍋内	かぼちゃひき肉フライ
_	質の2000	塩キャベツサラダ	きゅうりの中華和え	~ プロッコリーのサラダ
	1	まっつCoつ 牛乳	きっこらっ 生事。	いちご&マーガリン
* * * *		1 30	1 374	いうことマーカリン 章のでもつ 牛乳
	+ 牛乳 ぶた肉 つと	+ 牛乳 ウインナー 生クリーム	+ 牛乳 とり肉 ぶた肉	井田 とい内 ごた内
* 4尼谷1末月 *	赤	赤 粉チーズ とり肉 ぶた肉	赤	赤
	もやし 長ねぎ にんじん コーン 玉ねぎ しょうが	玉ねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ キャベツ たけのこ しょうが きゅうり	にんじん コーン かぼちゃ 玉ねぎ だいこん ブロッコリー
* * * *	ラーメン 単節ビーンズ	パン・マカロー キとう ドレッシング	だけのこ しょうか きゅうり ごはん はるさめ ごま油 さとう	パン マカロニ じゃがいも 油
	*	×	*	黄 ドレッシング いちご&マーガリン
	小 中	- ф	- ф	小 中
	エネルギー(kcal) 669 836 たん白質(g) 31.2 38.8	エネルギー(kcal) 688 856 たん白質(g) 26.1 32.5	エネルギー(kcal) 639 767 たん白質(g) 25.9 30.9	エネルギー(kcal) 636 766 たん白質(g) 25.4 30.3
	,_rodge(g) 31.2 38.8	だん日頁(g) 26.1 32.5 せいちょう き	7_77 ED (R) 25.9 30.9	7_77日東(駅) 25.4 30.3
こはん	T	カルシウム、成長期ご	そしっかりとって!	
30 トックスープ NEW	からた せいちょう しょうらし			たいせつ
チャプチェ	体がしっかり成長するため、また将来	、骨粗しょう症にならないようにするためにも		
もやしのナムル	ುತ.	್ರಾಪ್ ಕಾತ್ರ ಶಾ	. federa cadeuna usa n ra 🗥	ノスタント食品・加工食品の 500 500 500 500 500 500 500 500 500 50
geo 2Ceo 2 牛乳	今しかできない「カルシウム貯釜」	! カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い	! 作乳・乳製品を上手に利用!	とりすぎに注意!
	骨のカルシウム量	<u> </u>	4.31.311-	がらだ きゅうしゅう かたり 体に吸収されやすい形のリン(無機リン)
年乳 とり肉 わかめ ぶた肉		カルシウムは野菜、翌		And land
にんじん けくさい チンゲンサイ キャベツ 玉わぎ	(骨重)は小中高の	類、海そうにも多く含	い牛乳・乳製品を休日の	があり、とりすぎはカルシウムの吸収を
ほんじん はくさい チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ ほら にんにく もやし	けいかん 時期にどんどん増	まれています。牛乳・	食事やおやつにも利用し	た。 まくすることが心配されています。また
ごはん トック ごま油 はるさめ さとう	え、大人になってか	このかせいひん こであるい 乳製品や小魚類ととも	ましょう。アレルギーのあ	食塩のとりすぎにもつながりやすいので
ドレッシング	ら増やすことはな	まいにち しょくじっ じょうず	サ る人は小魚や大豆・大豆製	りょう 利用するときには気をつけましょう。
小 中 エネルギー(kcal) 643 795		に毎日の食事に上手に		
たん白質(g) 25.6 31.4	かなかできません。	とり入れましょう。	いた 品などを活用しましょう。	

~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)