

※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				
2	ごはん はくさい はるさめ 白菜と春雨のスープ 肉しゅうまい もやしのナムル 牛乳			3	みそラーメン さやいんげんのごま和え 黒糖ビーンズ 牛乳			4	ソフトフランスパン チキンと野菜のトマト煮 メンチカツ ゼリーミックス(ぶどう・りんご) 牛乳			5	ごはん 塩ちゃんこ汁 いわしの梅煮 春雨ときゅうりの和え物 牛乳			6	ドッグパン ポテトスープ 焼きそば 大豆のサラダ ミルメーク(コーヒー) 牛乳			
	赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ オーシャンキング			赤	牛乳 ぶた肉 つと			赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛肉 オーシャンキング			赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆						
	緑	はくさい にんじん 玉ねぎ しょうが もやし いんげん			緑	もやし 長ねぎ にんじん コーン			緑	玉ねぎ にんじん トマト			緑	にんじん コーン キャベツ ビーマン 玉ねぎ えだまめ						
黄	ごはん はるさめ ドレッシング			黄	ラーメン ごま さとう 黒糖ビーンズ			黄	パン オリブ油 じゃがいも さとう 油 ぶどうゼリー ふじりんごゼリー			黄	ごはん はるさめ さとう ごま油			黄	パン じゃがいも 焼きそば さとう エッグフリーマヨネーズ ミルメーク(コーヒー)			
		小	中			小	中			小	中			小	中			小	中	
エネルギー(kcal)		606	763	エネルギー(kcal)		642	763	エネルギー(kcal)		710	867	エネルギー(kcal)		688	803	エネルギー(kcal)		647	747	
たん白質(g)		22.7	27.6	たん白質(g)		29.8	35.8	たん白質(g)		29.3	36.3	たん白質(g)		29.8	33.6	たん白質(g)		24.4	28.8	
9	ごはん いわしと春雨の 石狩汁 チキンカツ きゅうりの香りづけ 牛乳			10	きつねうどん かぼちゃだんごのいとこ煮 ミニフィッシュ 牛乳			11	鮎拓弁 笹かまぼこ みかん 牛乳			12	ごはん わかめスープ 鶏ちゃん ブロッコリーのサラダ 牛乳			13	食パン コーンスープ ハンバーグ(照り焼き) さつまいもサラダ 牛乳			
	赤	牛乳 鮭 とうふ とり肉			赤	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ ミニフィッシュ			赤	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき 笹かまぼこ			赤	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉						
	緑	だいこん にんじん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが きゅうり			緑	こまつな にんじん 長ねぎ			緑	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん コーン えだまめ みかん			緑	たまごたけ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ しょうが にんにく ブロッコリー						
黄	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油			黄	うどん さとう かぼちゃもち こしあん			黄	ごはん さとう			黄	ごはん ごま油 さとう ドレッシング			黄	パン バター さとう さつまいも エッグフリーマヨネーズ			
		小	中			小	中			小	中			小	中			小	中	
エネルギー(kcal)		613	759	エネルギー(kcal)		658	761	エネルギー(kcal)		618	751	エネルギー(kcal)		603	746	エネルギー(kcal)		705	826	
たん白質(g)		25.0	31.3	たん白質(g)		27.1	31.5	たん白質(g)		27.0	32.1	たん白質(g)		27.5	33.3	たん白質(g)		27.1	32.2	
16	ごはん スープカレー ソーキャベツ ラ・フランスゼリー 牛乳			17	しょうゆラーメン コロコロ青のりポテト 干しブルー 牛乳			18	ココアパン オニオンスープ コーンフライ マカロニサラダ 牛乳			19	ごはん みそ汁(とうふ・じゃがいも・小松菜) 小樽産真だらガーリックフライ にんじんシリシリ 牛乳			20	コッペパン ポトフ タンドリーチキン クリスマスデザート 牛乳			
	赤	牛乳 とり肉			赤	牛乳 ぶた肉 つと あおさ			赤	牛乳 ベーコン			赤	牛乳 とうふ 真だら ツナフレーク						
	緑	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン ナス コーン レモン			緑	にんじん 長ねぎ こまつな もやし ブルー			緑	玉ねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり			緑	こまつな にんじん にんにく						
黄	ごはん さとう ラ・フランスゼリー			黄	ラーメン おかわら いもち 油			黄	パン マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう 油			黄	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう			黄	パン じゃがいも さとう クリスマスデザート			
		小	中			小	中			小	中			小	中			小	中	
エネルギー(kcal)		625	764	エネルギー(kcal)		668	783	エネルギー(kcal)		673	757	エネルギー(kcal)		633	753	エネルギー(kcal)		661	758	
たん白質(g)		20.6	24.3	たん白質(g)		26.9	32.3	たん白質(g)		21.8	24.6	たん白質(g)		23.0	26.7	たん白質(g)		27.2	32.1	
23	ごはん 五目スープ 春雨 きゅうりとちくわのごまみそマヨ和え 牛乳			24	食パン 白玉スープ ポロニアステーキ ツナサラダ チョコ大豆 牛乳			◆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。								学校給食摂取基準 学校行事、物産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。				
	赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちくわ ひじき			赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナフレーク							食 食べ物の3つのはたらき 主な材料をはたらきわけて書いています							
	緑	にんじん たけのこ もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり			緑	にんじん はくさい だいこん きゅうり							赤 おもに体をつくる食品							
黄	ごはん 油 エッグフリーマヨネーズ ごま さとう はるさめ ごま油			黄	パン 白玉もち ドレッシング チョコ大豆							緑 おもに体の調子を整える食品								
		小	中			小	中									黄 おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品				
エネルギー(kcal)		620	745	エネルギー(kcal)		610	782									学校給食は、栄養のバランスを考慮で作られています。いろいろなもの食べて、毎日元気に過ごしましょう。苦手なもの一口は食べてみてね。				
たん白質(g)		18.2	21.3	たん白質(g)		28.2	31.8													

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、**食事の前にはきちんと手を洗いましょう。**

手洗いのポイント

せっけんをつけ、汚れた残りやすい部分はこするように洗います。念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

～お知らせ～

O12月10日(火)
あんこについて

昨年度に引き続き今年度も、「砂糖とてん菜」に関する食育を目的にホクレン農業協同組合連合会さんから北海道産の砂糖及び小豆を使用した「あんこ」を学校給食に無償提供していただきました。

給食では、昨年度は「つぶあん」でしたが、今年度は「こしあん」を使用するかぼちゃだんごのいとこ煮を提供します！つぶあんとかしあんの違いや、味・見た目・食感などを感しながら味わって食べてみてください！

O12月6日(金)

ミルメーク(コーヒー)の使い方

- 牛乳パックのストローのさしこみ口を開ける
- チューブの先をねじってちぎる。
- 牛乳パックのストローのさしこみ口からミルメークをいれる。
- ストローをさして軽く混ぜて完成！

チューブの先



～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)

