

2025年3月号

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			
◆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 ようお願いします。 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。 ご了承ください。				学校給食摂取基準 小学生 中学生 エネルギー(kcal) 650 830 たんぱく質(%) 学校給食による摂取 エネルギー全体の 13～20% 脂質(%) 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 0.50 ビタミンC(mg) 25 35 ※小児食は、中学生(14～18歳)の摂取基準を参照しています。				1年間ありがとうございました！ まだ春の残る日はあるものの、吹く風に春の 到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子 も心身ともに大きく成長し、一段とたくましく成長 したのではないのでしょうか。 日々の給 食や食育を通して、そのサポートが できていたらうれしいです。							
3 ごはん 粥 NEW セルフリート NEW きゅうりのきゅうり ひなめ 牛乳				4 しょうゆラーメン 揚げパン(いちご) NEW まめによるごぼ 牛乳				5 ソフトフランスパン 白玉スープ クリスピーチキン NEW 大豆のサラダ みかんジャム NEW 牛乳				6 ごはん ずきやき 無限キャベツ NEW 豆乳プリンタルト 牛乳				7 コッパン 五目スープ 塩焼きそば NEW チーズ入り枝豆サラダ 牛乳			
赤 牛乳 ふた肉 とり肉				赤 牛乳 ふた肉 つと まめによるごぼ				赤 牛乳 ふた肉 とり肉 大豆				赤 牛乳 ふた肉 とり肉				赤 牛乳 とり肉 ふた肉 カットチーズ			
緑 ごぼう にんじん たけのこ 長ねぎ えだまめ コー れんこん きゅうり				緑 にんじん 長ねぎ ごぼう じゃがいも				緑 にんじん 長ねぎ えだまめ				緑 しらす 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しめじ キャベツ もやし				緑 にんじん たけのこ もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ コーン えだまめ			
黄 ごはん さとう ごま油 ひなめ				黄 ラーメン おろし とうふブレッド 油 いちご糖蜜				黄 パン 白玉もち 油 エッグフリーマヨネーズ さとう みかんジャム				黄 ごはん さとう ごま油 ごま 豆乳プリンタルト				黄 パン ごま油 焼きそばめん ドレッシング			
小 中 エネルギー(kcal) 635 783				小 中 エネルギー(kcal) 674 789				小 中 エネルギー(kcal) 669 769				小 中 エネルギー(kcal) 706 846				小 中 エネルギー(kcal) 663 754			
たんぱく質(g) 25.5 39.9				たんぱく質(g) 29.2 34.6				たんぱく質(g) 28.3 30.0				たんぱく質(g) 24.0 28.8				たんぱく質(g) 28.7 32.6			
10 ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん) いわしの梅寒 ごまツナサラダ NEW ふりかけ(のり) 牛乳				11 きつねうどん 野菜のかき揚げ すだちゼリー NEW 牛乳				12 真山カレー NEW ほくしかまぼこのサラダ デザートヨーグルト 牛乳				13 ごはん トックスoup ヤンニョム炒め NEW もやしのナムル 牛乳				14 食パン ミネストローネ ハンバーグ(たまねぎソース) ツナポテト NEW 牛乳			
赤 牛乳 いわし ツナフレーク				赤 牛乳 とり肉 揚げ ちくわ				赤 牛乳 とり肉 オレンジキップ デザートヨーグルト				赤 牛乳 ふた肉 とり肉 わかめ				赤 牛乳 ワインナー とり肉 ふた肉 ツナフレーク カットチーズ			
緑 玉ねぎ 長ねぎ にんじん ごぼう				緑 ごぼう にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しゆんじき				緑 玉ねぎ にんじん かぼちゃ いんげん しめじ にんにく トマト キャベツ				緑 にんじん はくさい トマト しょうが にんにく もやし				緑 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト コーン パセリ			
黄 ごはん じゃがいも ごま油 さとう ふりかけ(のり)				黄 うどん さとう 油 すだちゼリー				黄 ごはん じゃがいも ドレッシング				黄 ごはん トック ごま油 さとう ごまドレッシング				黄 パン マヨネーズ さとう じゃがいも バター			
小 中 エネルギー(kcal) 653 756				小 中 エネルギー(kcal) 647 747				小 中 エネルギー(kcal) 723 872				小 中 エネルギー(kcal) 665 825				小 中 エネルギー(kcal) 633 735			
たんぱく質(g) 24.9 28.7				たんぱく質(g) 21.8 25.5				たんぱく質(g) 24.7 28.3				たんぱく質(g) 27.2 33.1				たんぱく質(g) 28.3 30.9			
17 ごはん 鶏湯汁 いかメンチカツ くきわかめのサラダ ふりかけ(おかか) 牛乳				18 ジャージャー麺 ブロッコリーのサラダ 干しブルーン 牛乳				19 ココアパン 野菜のコンソメスープ ポロニアステーク スパゲティサラダ 牛乳				20				21 コッパン クリームスープ グリルチキン サワーキャベツ りんごジャム 牛乳			
赤 牛乳 とうふ とり肉 揚げ いか たら ぐきわかめ				赤 牛乳 ふた肉				赤 牛乳 とり肉 ふた肉 ハム				春分の日				赤 牛乳 生クリーム とり肉			
緑 えのき にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり				緑 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー だいこん 干しブルーン				緑 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり								緑 ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン			
黄 ごはん 油 ドレッシング ふりかけ(おかか)				黄 焼きそばめん さとう ごま油				黄 パン じゃがいも スパゲティ エッグフリーマヨネーズ さとう								黄 パン バター さとう りんごジャム			
小 中 エネルギー(kcal) 631 748				小 中 エネルギー(kcal) 646 771				小 中 エネルギー(kcal) 688 750				小 中 エネルギー(kcal) 673 782				小 中 エネルギー(kcal) 673 782			
たんぱく質(g) 23.2 28.7				たんぱく質(g) 32.8 39.5				たんぱく質(g) 27.8 30.6				たんぱく質(g) 27.2 33.1				たんぱく質(g) 30.8 36.8			

給食から、どんなことを学びましたか？

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に」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



1年を振り返って…



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。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく食事がすることができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地産産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

～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直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)

お知らせ