

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で掲載しています。

◆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。 ご了承ください。		学校給食摂取基準		1年間ありがとうございました!			
給食費は、毎月、忘れずに納めてください。 納入が滞りますと、食材の購入に支障を いたします。 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。		食べ物の3のはたらき 主な材料をはたらきにわけて書いています		エネルギー(kcal)	小学生 650 中学生 830	まだ春さの残る白はあるものの、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 も自己とも大きく成長し、一段とたくましく成長 したのではないかと思うが、 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。			
赤	おもに体をつくる食品	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%				
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				
黄	おもしにエネルギー(熱や力)のもとなる食品	ビタミンB1(mg)	200 300	ビタミンB2(mg)	0.40 0.50	3月は小樽市の全小中学校の小学5年生と中学2年生を対象に行った 「給食アンケート」でリクエストの多かった献立ができるだけ取り入れています。 今年度残りわずかとなった給食も楽しみながら食べてほしいと思います！			
		ビタミンB3(mg)	0.40 0.60	ビタミンC(mg)	25 35				
学校給食は、栄養バランスを考えて作られています。 いろいろな種類の食事を毎日充実してもらいましょう。 うまいものばかりではありません。									
3	ごはん 牛乳 セルフちらし寿司 NEW きゅうりの番りづけ ひなあられ 牛乳	4	しょゆラーメン 揚げパン (いちご) NEW まめようこぶ 牛乳	5	ソフトフランブパン 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 すきやき 無限キャベツ NEW 豆乳プリンタルト 牛乳	7	コッペパン 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 ぶた肉 とり肉	赤	牛乳 ぶた肉 とうふ	赤	牛乳 ぶた肉 とうふ	赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 カットチーズ		
緑	ごぼう こしんじ たけのこ 長ねぎ えだまめ コーン	緑	ごぼう えねぎ えだまめ	緑	ごぼう えねぎ えだまめ	緑	ごぼう えだまめ もやし キャベツ ピーマン 長ねぎ		
黄	ごはん さとう ごま油 ひなあられ	黄	ラーメン おわらふ とうふフレッド 油 いちご粉末	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 働きそばん ドレッシング		
小	中	小	中	小	中	小	中		
エネルギー(kcal)	635 783	エネルギー(kcal)	674 789	エネルギー(kcal)	659 789	エネルギー(kcal)	706 846		
たんぱく質(g)	25.5 30.9	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		
10	ごはん みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ・にんじん) いわしの梅煮 こまツナサラダ NEW ひりかけ (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	奥沢山カレー NEW ほぐしかまぼこのサラダ デザートヨーグルト 牛乳	13	ごはん トックスープ ヤニニヨム炒め NEW もやしのナムル 牛乳	14	食パン ミニストローネ ハンバーグ (たまねぎソース) ツナポテ NEW 牛乳
赤	牛乳 いわしのツナフレーク	赤	牛乳 とうふ 油あげ ちくわ	赤	牛乳 とうふ オーチャンキング デザートヨーグルト	赤	牛乳 ウインナー とうふ たんぱく質		
緑	玉ねぎ にんじん こまつな	緑	こまつな にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう しゅんぎく	緑	玉ねぎ にんじん かぼちゃ いんげん しめじ にんにく	緑	玉ねぎ キャベツ にんじん トマト コーン バセリ		
黄	ごはん じゃがいも ごま油 さとう ひりかけ(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	パン マカロニ さとう じゃがいも バター		
小	中	小	中	小	中	小	中		
エネルギー(kcal)	653 756	エネルギー(kcal)	647 747	エネルギー(kcal)	723 872	エネルギー(kcal)	665 825		
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		
17	ごはん 醤油汁 いかメンチカツ くきわかめのサラダ ひりかけ (おかか) 牛乳	18	ジャージャー麺 プロッコリーのサラダ 牛乳	19	ココアパン 野菜のコンソメスープ ボロニアステーキ スパゲティサラダ 牛乳	20		21	コッペパン 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 油あげ いか たら くきわかめ	赤	牛乳 ぶた肉	赤	牛乳 とうふ ぶた肉 ハム	赤	牛乳 クリーム とうふ		
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 プロッコリー	緑	玉ねぎ (にんじん) キャベツ きゅうり	緑	プロッコリー 玉ねぎ (にんじん) しめじ しょうが にんにく キャベツ さとう コーン レモン		
黄	ごはん 油ドレッシング ひりかけ(おかか)	黄	味噌そばん さとう ごま油	黄	パン じゃがいも スパゲティ エッグフレーマヨネーズ さとう	黄	パン ハンバーグ さとう りんごジャム		
小	中	小	中	小	中	小	中		
エネルギー(kcal)	601 748	エネルギー(kcal)	646 771	エネルギー(kcal)	688 750	エネルギー(kcal)	633 735		
たんぱく質(g)	23.2 26.7	たんぱく質(g)	32.8 39.3	たんぱく質(g)	27.8 30.8	たんぱく質(g)	30.8 35.6		

給食から、どんなことを学びましたか？

そつこうじゅ しんきゅう ひしめ むかじ じき
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、
学んだでしょうか？

このねんじゅ せきうじゅく すこじ
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残り
の日々も給食をしっかり食べて、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"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかつた	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかつた	<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)

