

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い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）までお願いいたします。</p>	<p>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。</p> <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> <p>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</p> <p>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。</p>	<p>学校給食摂取基準</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>650</td> <td>830</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(%)</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(%)</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、中学年(3-4年生)の摂取基準を記載しています。</p>			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	0.60	ビタミンC(mg)	25	35	<p>～お知らせ～</p> <p>現在、道産水産物の輸入停止措置により、道産水産物の消費拡大が必要とされています。北海道漁業協同組合連合会と北海道水産林務部水産局水産経営課が連携し、道産水産物の消費拡大を目的に、ホタテフライを無償提供していただけることになりました。</p> <p>3月はバーガーパンに挟んで食べてください!</p>		<p>きつねうどん フルーツ白玉 牛乳</p>
			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	0.60																																		
ビタミンC(mg)	25	35																																		
<p>4 ごはん 五目スープ 肉だんご(みそ味)(2個) きゃべつのごま和え ひなあられ 牛乳</p>	<p>5 バーガーパン ミネストローネ ホタテフライ(手作りソース) ブロッコリーのサラダ スライスチーズ 牛乳</p>	<p>6 食パン だいこんポトフ ささみカツ マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>7 キャロットピラフ ABCスープ タンドリー炒め お祝い紅白大福 牛乳</p>	<p>8 みそラーメン ひじききょうざ(2個) 牛乳</p>																																
<p>赤 牛乳 とり肉 とうふ</p> <p>緑 チンゲンサイ 玉ねぎ キャベツ にんじん</p> <p>黄 ごはん ごま油 エッグフリーマヨネーズ さとう</p>	<p>赤 牛乳 とり肉 ほうたて チーズ</p> <p>緑 玉ねぎ キャベツ にんじん トマト ブロッコリー 大根 コーン</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ さとう ドレッシング 油</p>	<p>赤 牛乳 ウインナー とり肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり</p> <p>黄 パン 油 マカロニ さとう エッグフリーマヨネーズ</p>	<p>赤 牛乳 ぶた肉 とり肉</p> <p>緑 にんじん コーン 玉ねぎ トマト しょうが にんにく</p> <p>黄 ごはん マカロニ じゃがいも さとう 大福</p>	<p>赤 牛乳 とり肉 つと</p> <p>緑 もやし 長ねぎ にんじん</p> <p>黄 ラーメン</p>																																
<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>681</td><td>788</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>23.8</td><td>26.5</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	681	788	たん白質(g)	23.8	26.5	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>615</td><td>725</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>26.8</td><td>31.7</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	615	725	たん白質(g)	26.8	31.7	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>613</td><td>709</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>26.6</td><td>30.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	613	709	たん白質(g)	26.6	30.1	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>688</td><td>847</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>27.5</td><td>33.6</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	688	847	たん白質(g)	27.5	33.6	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>612</td><td>733</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>29.6</td><td>35.7</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	612	733	たん白質(g)	29.6	35.7		
エネルギー(kcal)	681	788																																		
たん白質(g)	23.8	26.5																																		
エネルギー(kcal)	615	725																																		
たん白質(g)	26.8	31.7																																		
エネルギー(kcal)	613	709																																		
たん白質(g)	26.6	30.1																																		
エネルギー(kcal)	688	847																																		
たん白質(g)	27.5	33.6																																		
エネルギー(kcal)	612	733																																		
たん白質(g)	29.6	35.7																																		
<p>11 ごはん 三平汁 照り焼きチキン きゅうりとちくわのサラダ 牛乳</p>	<p>12 コッパン 白菜と春雨のスープ ポテトコロッケ 豆乳プリンタルト 牛乳</p>	<p>13 ハヤシライス ジュリアンサラダ ヨーグルト 牛乳</p>	<p>14 ごはん 鶏塩汁 小樽産ホッケフライ くきわかめのサラダ 牛乳</p>	<p>15 ミートソーススパゲティ 塩ポテト 牛乳</p>																																
<p>赤 牛乳 さけ とり肉 ちくわ</p> <p>緑 にんじん 大根 長ねぎ しょうが きゅうり</p> <p>黄 ごはん じゃがいも エッグフリーマヨネーズ さとう</p>	<p>赤 牛乳 とり肉</p> <p>緑 はくさい にんじん</p> <p>黄 はるさめ 油 豆乳プリンタルト</p>	<p>赤 牛乳 とり肉 ヨーグルト</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん トマト 大根 えだまめ きゅうり</p> <p>黄 ごはん じゃがいも</p>	<p>赤 牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ほっけ くきわかめ</p> <p>緑 えのきたけ にんじん しょうが きゅうり もやし</p> <p>黄 ごはん 油 ドレッシング</p>	<p>赤 牛乳 ぶた肉</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマト</p> <p>黄 スパゲティ フライドポテト</p>																																
<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>646</td><td>787</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>26.4</td><td>31.9</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	646	787	たん白質(g)	26.4	31.9	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>665</td><td>752</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>24.1</td><td>28.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	665	752	たん白質(g)	24.1	28.1	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>673</td><td>818</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>22.2</td><td>25.7</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	673	818	たん白質(g)	22.2	25.7	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>629</td><td>744</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>25.0</td><td>28.7</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	629	744	たん白質(g)	25.0	28.7	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>595</td><td>740</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>26.5</td><td>32.8</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	595	740	たん白質(g)	26.5	32.8		
エネルギー(kcal)	646	787																																		
たん白質(g)	26.4	31.9																																		
エネルギー(kcal)	665	752																																		
たん白質(g)	24.1	28.1																																		
エネルギー(kcal)	673	818																																		
たん白質(g)	22.2	25.7																																		
エネルギー(kcal)	629	744																																		
たん白質(g)	25.0	28.7																																		
エネルギー(kcal)	595	740																																		
たん白質(g)	26.5	32.8																																		
<p>18 ごはん どさんこ汁 ねぎ塩チキン きゅうりとちくわのごまみそマヨ和え 牛乳</p>	<p>19 食パン オニオンスープ ハンバーグ(玉ねぎソース) オーロラソースのシェルマカロニサラダ 牛乳</p>	<p>20 春分の日</p> <p>～おねがい～ どんぶりの白の緑色のしゃもじは、食器かこの中に戻すことを忘れないでね。</p>	<p>21 ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ・油揚げ) ザンギ(2個) 彩りサラダ 牛乳</p>	<p>保護者のみなさまへ</p> <p>令和5年度は、食材費の高騰に対応するため、国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用し、食材費の助成をし、保護者の皆様に追加負担をいただくことなく給食を提供しております。</p>																																
<p>赤 牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 ちくわ</p> <p>緑 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ コーン きゅうり</p> <p>黄 ごはん じゃがいも バター ドレッシング エッグフリーマヨネーズ さとう</p>	<p>赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナフレーク</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり トマト</p> <p>黄 パン マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう</p>		<p>赤 牛乳 とうふ 油あげ とり肉 くきわかめ ソフトチキン オーシャンキング</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり コーン</p> <p>黄 ごはん 油 ドレッシング</p>																																	
<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>741</td><td>865</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>32.1</td><td>35.9</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	741	865	たん白質(g)	32.1	35.9	<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>584</td><td>712</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>25.1</td><td>30.6</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	584	712	たん白質(g)	25.1	30.6		<table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>649</td><td>755</td></tr> <tr><td>たん白質(g)</td><td>22.7</td><td>25.2</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	649	755	たん白質(g)	22.7	25.2															
エネルギー(kcal)	741	865																																		
たん白質(g)	32.1	35.9																																		
エネルギー(kcal)	584	712																																		
たん白質(g)	25.1	30.6																																		
エネルギー(kcal)	649	755																																		
たん白質(g)	22.7	25.2																																		

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、学んだでしょうか? 今年度の給食もあと少して終わりです。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と食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<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った	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

1年を振り返って...

