

*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																														
<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)までお願いいたします。</p>																																		
<p>学校行事、物質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>学校給食採取基準</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>学校給食は、栄養のバランスを考慮して作られています。いろいろなもの食べて、毎日元気に出掛けましょう。苦手なものも一口は食べてみてね。</p> <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
	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>おはしの先を合わせる おはしの先を合わせる おはしの先を合わせる</p> <p>おはしの先を合わせる おはしの先を合わせる おはしの先を合わせる</p>																																		
8	9	10	11	12																														
ごはん 塩ちゃんこ汁 肉だんご(しょうゆ味) きゅうりの醬りづけ 牛乳	コッパパン ポトフ コーンフライ マカロニサラダ アルミチーズ 牛乳	食パン かぼちゃのポターージュ ポテトコロッケ ツナサラダ 牛乳	ごはん みそ汁(きやべつ・豆腐・にんじん) 照り焼きチキン炒め のりのふりかけ お祝いクレープ 牛乳	塩ラーメン えびしゅうまい はちみつレモンゼリー 牛乳																														
赤 牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉	赤 牛乳 ウィナー アルミチーズ	赤 牛乳 ベーコン 生クリーム とり肉 ツナフレーク	赤 牛乳 とうふ とり肉	赤 牛乳 とり肉 つと わかめ えび イトヨリダイ																														
緑 だいこん ほうさい にんじん にんにく 玉ねぎ きゅうり	緑 もやし 長ねぎ にんじん	緑 玉ねぎ にんじん かぼちゃ パセリ だいこん きやべつ	緑 きやべつ にんじん 長ねぎ しょうが	緑 ほうさい 長ねぎ にんじん コーン もやし 玉ねぎ しょうが にんにく																														
黄 ごはん ごま油 さとう	黄 ラーメン	黄 パン バター じゃがいも 油 ドレッシング	黄 ごはん さとう ふりかけ クレープ	黄 ラーメン おわらふ はちみつレモンゼリー																														
小 652 中 835	小 620 中 779	小 669 中 792	小 682 中 823	小 683 中 831																														
たん白質(g) 27.1 34.4	たん白質(g) 20.4 27.0	たん白質(g) 23.8 27.9	たん白質(g) 24.2 29.2	たん白質(g) 28.4 35.6																														
15	16	17	18	19																														
ごはん 水ぎょうざ入りわかめスープ チャブチ くわわかめともやしのナムル 牛乳	食パン 豆腐入り野菜スープ グリルチキン きゅうりとえだ豆のサラダ マーメレードジャム 牛乳	チキンカレー フルーツカクテル 牛乳	ごはん どさんこ汁 小樽産たらふらの甘酢あんかけ 冷凍スティックパイ 牛乳	みそラーメン 揚げジャンボぎょうざ 牛乳																														
赤 牛乳 わかめ ぶた肉 とり肉 くわわかめ	赤 牛乳 とうふ とり肉	赤 牛乳 とり肉	赤 牛乳 ぶた肉 とうふ 真たら	赤 牛乳 ぶた肉 つと とり肉																														
緑 玉ねぎ えのきたけ きやべつ 長ねぎ にんじん にんにく もやし	緑 玉ねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく きゅうり えだ豆	緑 玉ねぎ にんじん にんにく トマト 黄桃 白桃 りんご みかん	緑 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ コーン パイナップル きゅうり	緑 もやし 長ねぎ にんじん きやべつ 玉ねぎ しょうが にんにく																														
黄 ごはん はるさめ さとう ごま油 ドレッシング マカロニ	黄 パン ドレッシング マーメレードジャム	黄 ごはん じゃがいも りんごゼリー ももゼリー ぶどうゼリー 豆乳ゼリー	黄 ごはん じゃがいも バター 油 さとう	黄 ラーメン 油																														
小 615 中 762	小 641 中 774	小 666 中 816	小 665 中 824	小 697 中 820																														
たん白質(g) 23.8 28.8	たん白質(g) 31.8 38.9	たん白質(g) 18.9 22.6	たん白質(g) 24.9 30.3	たん白質(g) 30.1 36.1																														
22	23	24	25	26																														
ごはん ワンタンスープ いか天の南蛮漬 きやべつのサラダ 牛乳	食パン 白菜と肉だんごのスープ カラフル炒め ゼリーミックス(みかん・梨) 牛乳	ドッグパン チキンと野菜のトマト煮 味付きウィナー フロッキーのサラダ 【中】スライスチーズ 牛乳	ごはん みそ汁(なめこ・豆腐・油揚げ) 豚肉の中華炒め チキンのサラダ 牛乳	きつねうどん かしわ天 べこもち 牛乳																														
赤 牛乳 ぶた肉 いか オーシャンキング ソフトチキン油づけ	赤 牛乳 とり肉	赤 牛乳 とり肉 ウィナー スライスチーズ	赤 牛乳 とうふ 油あげ ぶた肉 ソフトチキン油づけ	赤 牛乳 ぶた肉 油あげ ちくわ とり肉																														
緑 にんじん チンゲンサイ もやし 長ねぎ しょうが きやべつ 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり えだ豆	緑 ほうさい にんじん スツキニ 赤ピーマン 黄ピーマン なす 玉ねぎ にんにく	緑 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー だいこん コーン	緑 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり なめこ	緑 こまつな にんじん 長ねぎ																														
黄 ごはん 油 さとう ドレッシング マカロニ	黄 パン はるさめ オリブ油 みかんゼリー なしゼリー	黄 パン オリブ油 さとう ドレッシング	黄 ごはん さとう ごま ドレッシング マカロニ	黄 うどん さとう 油 べこもち																														
小 630 中 774	小 618 中 750	小 655 中 816	小 644 中 791	小 781 中 906																														
たん白質(g) 21.7 25.2	たん白質(g) 25.4 31.2	たん白質(g) 26.5 34.3	たん白質(g) 26.3 31.4	たん白質(g) 31.6 38.1																														
29	30	<p>入学・進級おめでとう</p> <p>うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。</p> <p>今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。</p>																																
リフトフランスパン きやべつのスープ タンドリ炒め オーロラソースのシェルマカロニサラダ いちごジャム 牛乳	赤 牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナフレーク	赤 牛乳 とうふ とり肉	赤 牛乳 とうふ とり肉	赤 牛乳 とうふ とり肉																														
緑 玉ねぎ にんじん きやべつ コーン トマト しょうが にんにく きゅうり	緑 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー だいこん コーン	緑 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー だいこん コーン	緑 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー だいこん コーン	緑 玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー だいこん コーン																														
黄 パン じゃがいも さとう マカロニ エッグフレイマヨネーズ いちごジャム	黄 パン じゃがいも さとう マカロニ エッグフレイマヨネーズ いちごジャム	黄 パン じゃがいも さとう マカロニ エッグフレイマヨネーズ いちごジャム	黄 パン じゃがいも さとう マカロニ エッグフレイマヨネーズ いちごジャム	黄 パン じゃがいも さとう マカロニ エッグフレイマヨネーズ いちごジャム																														
小 621 中 740	小 621 中 740	小 621 中 740	小 621 中 740	小 621 中 740																														
たん白質(g) 28.3 34.2	たん白質(g) 28.3 34.2	たん白質(g) 28.3 34.2	たん白質(g) 28.3 34.2	たん白質(g) 28.3 34.2																														

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

給食の盛り付けポイント

汁物は、汁の具が多かったり、少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人分の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

給食には、たくさんの学びが詰まっています

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食

~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)

