

※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 いしかり汁 石狩汁 チキンカツ きゅうりのきゅうり 牛乳			3	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			4	開拓弁 缶かまぼこ みかん 牛乳			5	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			6	みそラーメン さやいんげんのごま和え 黒糖ピーンズ 牛乳																																																														
	赤	牛乳 鮭 とうふ とり肉			赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆			赤	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉			赤	牛乳 ぶた肉 つと																																																																	
	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	にんじん コーン キャベツ ビーマン 玉ねぎ えだまめ			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	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)			黄	ごはん さとう			黄	ごはん ごま油 さとう ドレッシング																																																																	
<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>613</td><td></td><td>759</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>25.0</td><td></td><td>31.3</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	613		759	たん白質(g)	25.0		31.3	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>647</td><td></td><td>747</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>24.4</td><td></td><td>28.8</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	647		747	たん白質(g)	24.4		28.8	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>618</td><td></td><td>751</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>27.0</td><td></td><td>32.1</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	618		751	たん白質(g)	27.0		32.1	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>603</td><td></td><td>746</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>27.5</td><td></td><td>33.3</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	603		746	たん白質(g)	27.5		33.3	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>642</td><td></td><td>763</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>29.8</td><td></td><td>35.8</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	642		763	たん白質(g)	29.8		35.8
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	613		759																																																																												
たん白質(g)	25.0		31.3																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	647		747																																																																												
たん白質(g)	24.4		28.8																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	618		751																																																																												
たん白質(g)	27.0		32.1																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	603		746																																																																												
たん白質(g)	27.5		33.3																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	642		763																																																																												
たん白質(g)	29.8		35.8																																																																												
9	ごはん はくさいと春雨のスープ 肉しゅうまい もやしのナムル 牛乳			10	食パン コーンスープ ハンバーグ(鶏肉焼き) さつまいもサラダ 牛乳			11	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			12	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			13	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																																																														
	赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ オーシャンキング			赤	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉			赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ いわし オーシャンキング			赤	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ ミニフィッシュ																																																																	
	緑	はくさい にんじん 玉ねぎ しょうが もやし			緑	コーン 玉ねぎ パセリ にんじん えだまめ			緑	玉ねぎ にんじん トマト			緑	だいこん はくさい にんじん にんにく きゅうり																																																																	
	黄	ごはん はるさめ 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			黄	パン オリーブ油 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																																																																	
<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>606</td><td></td><td>763</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>22.7</td><td></td><td>27.6</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	606		763	たん白質(g)	22.7		27.6	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>705</td><td></td><td>826</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>27.1</td><td></td><td>32.2</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	705		826	たん白質(g)	27.1		32.2	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>710</td><td></td><td>867</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>29.3</td><td></td><td>36.3</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	710		867	たん白質(g)	29.3		36.3	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>688</td><td></td><td>803</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>29.8</td><td></td><td>33.6</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	688		803	たん白質(g)	29.8		33.6	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>658</td><td></td><td>761</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>27.1</td><td></td><td>31.5</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	658		761	たん白質(g)	27.1		31.5
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	606		763																																																																												
たん白質(g)	22.7		27.6																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	705		826																																																																												
たん白質(g)	27.1		32.2																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	710		867																																																																												
たん白質(g)	29.3		36.3																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	688		803																																																																												
たん白質(g)	29.8		33.6																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	658		761																																																																												
たん白質(g)	27.1		31.5																																																																												
16	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			17	食パン ポトフ タンドリーチキン クリスマスデザート 牛乳			18	ハヤシライス かんきつサラダ アルミチーズ 牛乳			19	ごはん スープカレー サワーキャベツ ラ・フランスゼリー 牛乳			20	しょうゆラーメン コロコロ胃のりポテト 牛乳																																																														
	赤	牛乳 とうふ 真だら ツナフレーク			赤	牛乳 ウインナー とり肉			赤	牛乳 とり肉			赤	牛乳 ぶた肉 つと あおき																																																																	
	緑	ごまつな にんじん にんにく			緑	玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ コーン トマト しょうが にんにく			緑	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり			緑	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり																																																																	
	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			黄	ごはん じゃがいも ドレッシング			黄	ごはん さとう ラ・フランスゼリー																																																																	
<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>633</td><td></td><td>753</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>23.0</td><td></td><td>26.7</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	633		753	たん白質(g)	23.0		26.7	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>661</td><td></td><td>758</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>27.2</td><td></td><td>32.1</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	661		758	たん白質(g)	27.2		32.1	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>679</td><td></td><td>823</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>22.4</td><td></td><td>25.9</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	679		823	たん白質(g)	22.4		25.9	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>625</td><td></td><td>764</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>20.6</td><td></td><td>24.3</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	625		764	たん白質(g)	20.6		24.3	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>668</td><td></td><td>783</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>26.9</td><td></td><td>32.3</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	668		783	たん白質(g)	26.9		32.3
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	633		753																																																																												
たん白質(g)	23.0		26.7																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	661		758																																																																												
たん白質(g)	27.2		32.1																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	679		823																																																																												
たん白質(g)	22.4		25.9																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	625		764																																																																												
たん白質(g)	20.6		24.3																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	668		783																																																																												
たん白質(g)	26.9		32.3																																																																												
23	ごはん 豆乳のみそ汁 鶏肉の焼きそば はくさいのなめだけ和え 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)までお願いいたします。								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(%) 13~20% 脂質(%) 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 ※小学生は、中学年(3・4年生)の摂取基準を記載しています。				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。 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 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 学校給食は、栄養のバランスを考えて作られています。いろいろなものを食べて、毎日元気な生活を送りましょう。苦手なものも一口は食べてみてね。																																																											
	赤	牛乳 とうふ 油あげ 豆乳 とり肉			赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナフレーク											赤	おもに体をつくる食品																																																													
	緑	にんじん だいこん 長ねぎ しょうが はくさい なめだけ			緑	にんじん はくさい だいこん きゅうり											緑	おもに体の調子を整える食品																																																													
	黄	ごはん さとう			黄	パン 白玉もち ドレッシング チョコ大豆											黄	おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品																																																													
<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>624</td><td></td><td>774</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>25.4</td><td></td><td>30.9</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	624		774	たん白質(g)	25.4		30.9	<table><tr><td></td><td>小</td><td></td><td>中</td></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>610</td><td></td><td>782</td></tr><tr><td>たん白質(g)</td><td>28.2</td><td></td><td>31.8</td></tr></table>					小		中	エネルギー(kcal)	610		782	たん白質(g)	28.2		31.8																																																
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	624		774																																																																												
たん白質(g)	25.4		30.9																																																																												
	小		中																																																																												
エネルギー(kcal)	610		782																																																																												
たん白質(g)	28.2		31.8																																																																												