2025年1・2月号

学 校 給 食 だ よ り B

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。

◆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。

食べ物の3つのはたらき
主な材料をはたらきに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、毎日元気に過ごしましょう。苦手なものも一口は食べてみてね。

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	0.60
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。

学ぼう！食べよう！給食でグルメツアー！～姉妹都市・世界の料理～

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるための「生きた教材」として重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間では、学校給食について理解を深め、充実した内容にしていくことを目的としています。
今年度の全国学校給食週間（実施日：1/27～31・2/5）では、小樽市の姉妹都市と世界の料理を給食用にアレンジして提供します。小樽市の料理や小樽市の姉妹都市、世界の料理からそれぞれの国の特徴や食文化への興味・関心を高めていたいと考え3回のテーマを決めました。

【小樽市】北海道学校給食コンクールに応募した献立です。
【姉妹都市】ロシア（ナホトカ市）・ニュージーランド（ダニーデン市）・韓国（江西区）
【世界の料理】タイ・南米　の料理を提供します！

13（月）今年は巳（へび）年！

今年度も残すところあと３か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が楽しみになるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います！
今年もよろしくお願いいたします。

14（火）

中学生のみ

食パン
オニオンスープ
ポテトコロッケ
ツナマヨサラダ
チョコ大豆
牛乳

赤	牛乳 ベーコン とり肉 ツナフレーク
緑	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり
黄	パン じゃがいも 油 エッグフリーマヨネーズ さとう チョコ大豆

	小	中
エネルギー(kcal)	612	764
たんぱく質(g)	21.3	24.2

15（水）

コッペパン
白玉スープ　ふく噛んで食べてね。
カラフル炒め
ブロッコリーのサラダ
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 とり肉
緑	にんじん 玉ねぎ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン ナス にんにく ブロッコリー だいこん
黄	パン 白玉もち オリーブ油 ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	626	729
たんぱく質(g)	26.9	31.4

16（木）

ごはん
ピリ辛汁
かつおのフライ ★
きゅうりの白だし昆布和え NEW
牛乳

赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ カツオ しおこんぶ
緑	だいこん にんじん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり
黄	ごはん じゃがいも 油 ごま油

	小	中
エネルギー(kcal)	653	776
たんぱく質(g)	24.4	28.1

17（金）

塩ラーメン
えびしゅうまい
アルミチーズ
牛乳　小2個 中3個

赤	牛乳 ぶた肉 つと わかめ えび たら アルミチーズ
緑	はくさい 長ねぎ にんじん コーン もやし にんにく 玉ねぎ
黄	ラーメン おわらふ

	小	中
エネルギー(kcal)	607	747
たんぱく質(g)	28.1	34.2

20（月）

ごはん
紅白もちお雑煮　ふく噛んで食べてね。
さばのみそ煮　骨に注意
なますサラダ
牛乳

赤	牛乳 とり肉 つと さば
緑	ごぼう こまつな 長ねぎ だいこん にんじん
黄	ごはん もち さとう

	小	中
エネルギー(kcal)	705	830
たんぱく質(g)	24.1	27.1

21（火）

食パン
野菜のクリームスープ
ハンバーグ（ブラウンソース）
オーロラソースのシェルマカロニサラダ
牛乳

赤	牛乳 生クリーム ほたて とり肉 ぶた肉 ツナフレーク
緑	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん しめじ コーン トマト きゅうり
黄	パン バター さとう マカロニ エッグフリーマヨネーズ

	小	中
エネルギー(kcal)	690	794
たんぱく質(g)	32.2	37.3

22（水）

野菜カレー　セルフカツカレー NEW
とんかつ ★ NEW
ミニゼリー（グレープ）　ふく噛んで食べてね。
【中】ミニゼリー（りんご）
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉
緑	玉ねぎ にんじん ブロッコリー にんにく トマト
黄	ごはん じゃがいも 油 ミニゼリー(グレープ) ミニゼリー(りんご)

	小	中
エネルギー(kcal)	646	793
たんぱく質(g)	19.4	21.5

23（木）

ごはん
みそ汁（なめこ・とうふ） ★
豚肉と春雨のねぎ塩炒め
棒々鶏サラダ NEW
牛乳

赤	牛乳 とうふ ぶた肉 ソフトチキン油づけ
緑	なめこ 長ねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし
黄	ごはん はるさめ ごま油 さとう ごま

	小	中
エネルギー(kcal)	602	737
たんぱく質(g)	24.4	29.0

24（金）

関西風うどん NEW
ほうれん草のごま和え NEW
おさつスティック NEW
牛乳

赤	牛乳 とり肉 油あげ
緑	にんじん 長ねぎ もやし ほうれんそう
黄	うどん さとう ごま おさつスティック

	小	中
エネルギー(kcal)	633	730
たんぱく質(g)	21.7	24.9

27（月）

ごはん
たらの三平汁 NEW　骨に注意
群来太郎丼（手作りソース） NEW
角天ナムル NEW
牛乳
北海道学校給食コンクールに応募した献立です。小樽

赤	牛乳 たら にんじん さつま揚げ
緑	にんじん だいこん 長ねぎ しょうが こまつな もやし コーン
黄	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油

	小	中
エネルギー(kcal)	616	719
たんぱく質(g)	24.5	27.2

28（火）

ソフトフランスパン
ボルシチ NEW
バジルチキン
オリヴィエサラダ NEW
りんごジャム
牛乳　姉妹都市・ロシア

赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム
緑	キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーツ トマト にんにく パセリ バジルソース きゅうり
黄	パン さとう じゃがいも ソンエッグタルタルソース りんごジャム

	小	中
エネルギー(kcal)	627	747
たんぱく質(g)	28.8	35.2

29（水）

コッペパン
クマラスープ NEW　骨に注意
フィッシュフライ
グリーンサラダ
牛乳　姉妹都市・ニュージーランド

赤	牛乳 とり肉 豆乳 ホキ
緑	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ
黄	パン さつまいも じゃがいも 油 ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	672	786
たんぱく質(g)	27.5	32.9

30（木）

ごはん
カスエラ NEW
カリブポーク NEW
セビーチェ風サラダ NEW
牛乳　南米

赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナフレーク
緑	かぼちゃ コーン にんじん 玉ねぎ トマト だいこん きゅうり レモン
黄	ごはん オリーブ油 さとう

	小	中
エネルギー(kcal)	635	773
たんぱく質(g)	28.6	34.3

31（金）

キムチラーメン NEW
揚げマンドゥ
黒糖ビーンズ
牛乳　姉妹都市・韓国

赤	牛乳 ぶた肉 つと とり肉
緑	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし にら 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ
黄	ラーメン ごま油 油 黒糖ビーンズ

	小	中
エネルギー(kcal)	665	768
たんぱく質(g)	27.5	32.0

2/3（月）

ごはん
塩ちゃんこ汁
肉ごぼう炒め
納豆（カップ） ★
福豆
牛乳

赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉 なっとう 福豆
緑	だいこん はくさい にんじん にんにく ごぼう しょうが つきこんにゃく
黄	ごはん さとう

	小	中
エネルギー(kcal)	627	768
たんぱく質(g)	27.4	32.5

4（水）

黒糖パン（コッペ）
ABCスープ
野菜入り鶏つくね　小2個 中3個
塩キャベツ
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 とり肉
緑	にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ
黄	パン マカロニ じゃがいも ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	619	724
たんぱく質(g)	26.5	31.6

5（木）

ガパオライス NEW
ヤムウンセン NEW
豆乳プリン
牛乳　タイ

赤	牛乳 とり肉 えび
緑	玉ねぎ 黄ピーマン 緑ピーマン 赤ピーマン にんじん にんにく レモン
黄	ごはん はるさめ さとう 豆乳プリン

	小	中
エネルギー(kcal)	651	781
たんぱく質(g)	22.6	26.9

6（金）

ごはん
ぶた汁 NEW
クリームコロッケ（ほたて）
きゅうりの中華和え
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 とうふ ホタテ 生クリーム
緑	玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ しょうが きゅうり
黄	ごはん じゃがいも マカロニ 油 さとう ごま油

	小	中
エネルギー(kcal)	637	757
たんぱく質(g)	26.5	30.0

7（土）

顔掛け焼きそば ★
枝豆
伊予柑ゼリー ★ NEW
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 ウインナー 卵
緑	にんじん はくさい チンゲンサイ コーン しょうが えだまめ
黄	焼きそばめん ごま油 伊予柑ゼリー

	小	中
エネルギー(kcal)	629	727
たんぱく質(g)	27.4	31.6

10（月）

ごはん
みそ汁（キャベツ・にんじん）
肉だんご（しょうゆ）
ブロッコリーのサラダ　小2個 中3個
牛乳

赤	牛乳 油あげ とり肉 ぶた肉
緑	キャベツ にんじん 長ねぎ トマト しょうが 玉ねぎ ブロッコリー だいこん えだまめ
黄	ごはん

	小	中
エネルギー(kcal)	604	772
たんぱく質(g)	22.3	27.6

11（火）

～受験生応援献立～

1月と2月の1週目に受験生応援献立を提供します！（★がついているメニュー）
1/16（木）**かつ**おのフライ
1/22（水）セルフ**カツ**カレー
1/23（木）みそ汁（なめこ・とうふ）
2/3（月）納豆（**粘り強く**）
2/7（金）**顔掛け**焼きそば
伊予柑ゼリー（**いいよかん♪**）

12（水）

ソフトフランスパン
ミートボールのスープ
ハムチーズカツ
ツナサラダ
メープルジャム
牛乳

赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ツナフレーク
緑	キャベツ 玉ねぎ にんじん だいこん きゅうり
黄	パン 油 ドレッシング メープルジャム

	小	中
エネルギー(kcal)	613	699
たんぱく質(g)	25.4	29.0

13（木）

ごはん
カレーどうふ
ささみカツ
さっぱり和え NEW
牛乳

赤	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 わかめ
緑	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり
黄	ごはん さとう 油 ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	686	826
たんぱく質(g)	28.7	33.4

14（金）

肉うどん
ちくわの磯辺揚げ
アルミチーズ
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 つと ちくわ あおさ アルミチーズ
緑	長ねぎ こまつな にんじん
黄	うどん おわらふ さとう 油

	小	中
エネルギー(kcal)	621	715
たんぱく質(g)	25.8	29.6

17（月）

ごはん
わかめスープ
ショーロンポー　2個
だいこんナムル
牛乳

赤	牛乳 とり肉 とうふ わかめ ぶた肉
緑	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが だいこん きゅうり
黄	ごはん ごま油 はるさめ ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	623	733
たんぱく質(g)	20.5	23.5

18（火）

ドッグパン NEW
ポテトスープ　セルフカレーパン
カレーミート NEW
マカロニサラダ
ミルメーク（ココア） NEW
牛乳

赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆
緑	玉ねぎ コーン ピーマン にんじん トマト きゅうり
黄	パン じゃがいも さとう マカロニ エッグフリーマヨネーズ ミルメーク(ココア)

	小	中
エネルギー(kcal)	676	790
たんぱく質(g)	25.4	30.3

19（水）

ハヤシライス
くきわかめのサラダ
干しプルーン
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 くきわかめ
緑	玉ねぎ にんじん トマト きゅうり もやし 干しプルーン
黄	ごはん じゃがいも

	小	中
エネルギー(kcal)	624	766
たんぱく質(g)	19.9	23.6

20（木）

ごはん
さつま汁　小2個 中3個
ザンギ
はくさいのなめたけ和え
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉
緑	玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが つきこんにゃく はくさい なめたけ
黄	ごはん さつまいも 油

	小	中
エネルギー(kcal)	657	847
たんぱく質(g)	21.5	26.9

21（金）

みそラーメン
揚げパン（シュガー） NEW
ミニフィッシュ
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 つと ミニフィッシュ
緑	もやし 長ねぎ にんじん コーン
黄	ラーメン とうふブレッド 油 さとう

	小	中
エネルギー(kcal)	675	793
たんぱく質(g)	30.1	35.4

24（月）

振替休日

～おねがい～
どんぶりの日の**緑色のしゃもじ**は、**食器かごの中に戻す**ことを忘れないでね。

25（火）

食パン
しりべしコトリアード NEW
メンチカツ
きゅうりとコーンのサラダ
牛乳

赤	牛乳 たら にしんつみれ 生クリーム とり肉 牛肉 ぶた肉
緑	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり コーン
黄	パン バター じゃがいも 油 ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	640	745
たんぱく質(g)	26.8	31.7

26（水）

ココアパン
野菜のコンソメスープ
ボロニアステーキ
チーズ入り枝豆サラダ
牛乳

赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 カットチーズ
緑	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ
黄	パン じゃがいも ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	681	742
たんぱく質(g)	31.6	34.5

27（木）

ごはん
みそ汁（じゃがいも・にんじん・大根）
豚肉と玉ねぎの甘辛炒め
きゅうりとちくわのサラダ
牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 ちくわ
緑	にんじん だいこん 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり
黄	ごはん じゃがいも さとう ごま エッグフリーマヨネーズ

	小	中
エネルギー(kcal)	631	733
たんぱく質(g)	24.6	26.5

28（金）

セルフナポリタン
コンソメポテト NEW
カルシウムヨーグルト NEW
牛乳

赤	牛乳 ウインナー ヨーグルト
緑	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく トマト
黄	スパゲティ さとう じゃがいも

	小	中
エネルギー(kcal)	612	738
たんぱく質(g)	21.0	25.1

～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）