2025年4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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。
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、よろしくお願いいたします。

～お知らせ～
小樽市のホームページに新メニューや行事食を中心に、献立写真と概要を掲載しています。ぜひご覧ください！
小樽市ホームページ＞ホーム＞組織＞教育委員会教育部＞学校給食センター＞【学校給食だよりについて】

7（月）
- ごはん
- 鶏塩汁
- 春巻き
- 海藻サラダ
- 牛乳

中学校給食開始

赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ひじき わかめ こんぶ
緑	きゃべつ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ えのきたけ はくさい しょうが 大根
黄	ごはん 春雨 油 ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	618	760
たん白質(g)	19.8	23.6

8（火）
- コッペパン
- ポトフ
- タンドリーチキン炒め
- オーロラソースのシェルマカロニサラダ
- 【中】いちご＆マーガリン
- 牛乳

小学校給食開始

赤	牛乳 ウインナー とり肉 ツナフレーク
緑	玉ねぎ にんじん 大根 きゃべつ コーン トマト しょうが にんにく 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 いちご＆マーガリン

	小	中
エネルギー(kcal)	668	814
たん白質(g)	29.8	34.6

9（水）
- 豚肉と玉ねぎの甘辛丼
- 春雨ときゅうりの和え物
- 干しプルーン
- 牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 オーシャンキング ソフトチキン油づけ
緑	玉ねぎ きゅうり 干しプルーン
黄	ごはん さとう 春雨 ごま油

	小	中
エネルギー(kcal)	639	779
たん白質(g)	23.6	28.0

10（木）
- ごはん
- かぼちゃだんご汁
- 小樽産真ほっけ塩ザンギ NEW
- 大根サラダ
- 味付けのり

赤	牛乳 とり肉 味付けのり
緑	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 枝豆
黄	ごはん かぼちゃだんご 油 ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	632	755
たん白質(g)	24.4	27.4

11（金）
- ミートソーススパゲティ
- ハーブポテト
- アルミチーズ
- 牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 アルミチーズ
緑	玉ねぎ にんじん にんにく トマト
黄	スパゲティ じゃがいも

	小	中
エネルギー(kcal)	665	811
たん白質(g)	29.6	35.8

14（月）
- ごはん
- みそ汁（きゃべつ・にんじん・とうふ）
- 肉だんご（しょうゆ味）
- いちごゼリー NEW
- ふりかけ（のり）
- 牛乳

小2個 中3個

入学・進級おめでとう献立

赤	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉
緑	きゃべつ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ
黄	ごはん いちごゼリー ふりかけ（のり）

	小	中
エネルギー(kcal)	618	787
たん白質(g)	20.9	26.3

15（火）
- コッペパン
- しめじのクリーム煮
- 小樽産タラのバジル焼き
- さつまいもサラダ
- 牛乳

赤	牛乳 生クリーム たら
緑	しめじ 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく 枝豆
黄	パン マカロニ バター オリーブ油 さつまいも エッグフリーマヨネーズ さとう

	小	中
エネルギー(kcal)	687	770
たん白質(g)	30.1	33.5

16（水）
- ソフトフランスパン
- ABCスープ
- BBQチキン炒め NEW
- ミックスサラダ
- マーマレードジャム
- 牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナフレーク
緑	にんじん コーン 玉ねぎ トマト にんにく きゅうり 大根
黄	パン マカロニ さとう マーマレードジャム

	小	中
エネルギー(kcal)	638	765
たん白質(g)	32.3	39.1

17（木）
- ごはん
- ワンタンスープ
- 豚肉と春雨のねぎ塩炒め
- きゅうりの香りづけ
- 牛乳

赤	牛乳 ぶた肉
緑	にんじん チンゲンサイ もやし 長ねぎ しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ きゅうり
黄	ごはん 春雨 ごま油 さとう

	小	中
エネルギー(kcal)	603	744
たん白質(g)	21.2	25.7

18（金）
- みそラーメン
- 揚げひじきぎょうざ
- 黒糖ビーンズ
- 牛乳

小2個 中3個

赤	牛乳 ぶた肉 つと ひじき とり肉
緑	もやし 長ねぎ にんじん コーン きゃべつ しょうが しいたけ
黄	ラーメン 油 黒糖ビーンズ

	小	中
エネルギー(kcal)	664	833
たん白質(g)	29.3	36.1

21（月）
- ごはん
- 肉じゃが
- ごぼうのおかか煮
- ゼリーミックス（みかん・梨）
- 牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 かつお節
緑	にんじん 玉ねぎ しらたき ごぼう
黄	ごはん さとう じゃがいも みかんゼリー なしゼリー

	小	中
エネルギー(kcal)	630	759
たん白質(g)	20.5	24.1

22（火）
- バーガーパン
- ミネストローネ
- ハンバーグ（ブラウンソース）
- サウザンサラダ NEW
- スライスチーズ
- 牛乳

赤	牛乳 ウインナー とり肉 ぶた肉 ソフトチキン スライスチーズ
緑	玉ねぎ きゃべつ にんじん トマト 大根 きゅうり
黄	パン じゃがいも マカロニ さとう ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	657	756
たん白質(g)	28.0	32.5

23（水）
- ポークカレー
- フルーツヨーグルト
- ミニフィッシュ
- 牛乳

赤	牛乳 ぶた肉 ミニフィッシュ
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 パイン
黄	ごはん じゃがいも

	小	中
エネルギー(kcal)	684	838
たん白質(g)	22.3	26.2

24（木）
- ごはん NEW
- つみれのみそ汁
- ザンギ
- はくさいのなめたけ和え
- 牛乳

小2個 中3個

赤	牛乳 つみれ（すけとうだら・にしん） とり肉
緑	大根 にんじん 長ねぎ はくさい なめたけ
黄	ごはん 油

	小	中
エネルギー(kcal)	626	805
たん白質(g)	21.4	26.7.

25（金）
- 小樽野菜あんかけ焼きそば
- 揚げ肉しゅうまい
- べこもち
- 牛乳

小2個 中3個

よく噛んで食べてね。

小樽あんかけ焼きそば 親衛隊監修

子どもの日献立

赤	牛乳 ぶた肉
緑	にんじん はくさい 玉ねぎ もやし しょうが
黄	焼きそば ごま油 油 べこもち

	小	中
エネルギー(kcal)	760	915
たん白質(g)	26.5	32.1

28（月）
- ごはん
- しょうゆちゃんこ汁
- いわしのみぞれ煮 NEW
- わかめのナムル
- 牛乳

赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ いわし わかめ
緑	大根 はくさい にんじん にんにく きゅうり
黄	ごはん ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	615	734
たん白質(g)	25.1	28.6

29（火）

～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。

30（水）
- ココアパン
- ミートボールのスープ
- えびカツ NEW
- ジュリアンサラダ
- 牛乳

赤	牛乳 とり肉
緑	きゃべつ 玉ねぎ にんじん えのきたけ 大根 きゅうり 枝豆
黄	パン 油 ドレッシング

	小	中
エネルギー(kcal)	667	761
たん白質(g)	27.1	31.9

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
2. 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
3. 明るい社会性と協同の精神を養う。
4. 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
5. 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
6. 伝統的な食文化を理解する。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

給食時間の過ごし方

全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

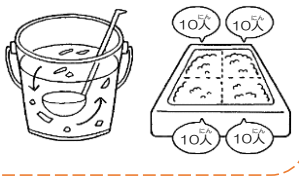
給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

1. 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
2. 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするように洗う。
3. 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
4. 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

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人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようにするなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



～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７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 1030円、4～6年生 1050円、中学校１・２年生 1250円、３年生 1220円を補助）