

※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。

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

ご入学・ご進級おめでとうございます。春と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まいります。

多年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるような体制となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解、ご協力のもと、よろしくお願いいたします。

～お知らせ～
おたのしみ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 ごはん
とりしおじる
鶏塩汁
はるまぎ
春巻き
かいすの
海藻サラダ
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉 ひしき わかめ ごんぶ
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

中学校給食開始

8 ミートソースパゲティ
ハーフポテト
アルミチーズ
ぎょうじゅう
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

小学校給食開始

9 食パン
オニオンスーフ
しるみぎから
白身魚フライ(手作りソース)
ツナポテトサラダ
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 ベーコン ホキ ツナフレーク
緑 玉ねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー
黄 パン 油 さとう じゃがいも エッグフリーマヨネーズ

小	中
エネルギー(kcal)	655 740
たん白質(g)	25.1 29.3

10 ごはん
ワンダンスーフ
ぶたにく、はるまぎ
豚肉と春雨のおぎ塩炒め
きゅうりの香りづけ
ぎょうじゅう
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 きゃべつ 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

11 コッペパン
ポトフ
タンダーリーチキン炒め
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
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 ラインナー 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 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

14 ごはん
根菜のみぞ汁
にく
肉だんご(しょうゆ味)
いちごゼリー NEW
ふりかけ(のり)
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 とり肉 ぶた肉
緑 にんじん 大根 長ねぎ 玉ねぎ
黄 ごはん じゃがいも いちごゼリー ふりかけ(のり)

小	中
エネルギー(kcal)	624 794
たん白質(g)	20.2 25.5

入学・進級
おめでとう献立

15 みそラーメン
揚げひじきぎょうざ
黒糖ビーンズ
ぎょうじゅう
牛乳

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 しじふ汁
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

小樽あんかけ焼きそば
職員献立

16 ポークカレー
フルーツヨーグルト
ミニフィッシュ
ぎょうじゅう
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 青唐 白唐 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)	664 838
たん白質(g)	22.3 26.2

17 ごはん
かぼちゃだんご汁
おたるさん
小樽産真ほっけ塩ザンギ NEW
大根サラダ
あじつ
味付けのり
ぎょうじゅう
牛乳

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)	603 744
たん白質(g)	21.2 25.7

18 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
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 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)	668 814
たん白質(g)	29.8 34.6

21 ごはん
つみれのみぞ汁
ザンギ
はくさいのなめたけ和え
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 つみれ(すけとうららにしん) 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

22 小樽野菜あんかけ焼きそば
揚げ肉しゅうまい
べこもち
ぎょうじゅう
牛乳

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

小樽あんかけ焼きそば
職員献立

23 ソフトフランスパン
ABCスーフ
BBQチキン炒め NEW
ミックスサラダ
マーメイドジャム
ぎょうじゅう
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 マーメイドジャム

小	中
エネルギー(kcal)	638 767
たん白質(g)	32.3 39.2

24 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)
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 ぶた肉 かつお節
緑 にんじん 玉ねぎ しらすご ぎょうざ
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

25 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)
サクザンサラダ NEW
スライスチーズ
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 ラインナー とり肉 ぶた肉 ソフトフランスパン ツナフレーク
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

28 ごはん
みぞ汁(とうふ・小松菜・大根)
豚キムチ
ほくしかまぼこのサラダ
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 とうふ ぶた肉 オーシャンキング
緑 こまつな 大根 長ねぎ きゃべつ にんじん はくさい にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり
黄 ごはん さとう ごま油 エッグフリーマヨネーズ

小	中
エネルギー(kcal)	616 754
たん白質(g)	25.0 29.8

29 昭和の日
どんぶりの日の緑色のしゃもじは、食器かこの中に隠すことを忘れないでね。

30 開拓弁
パオス(ぎょうざ) 2個
さつまいもチップス
ぎょうじゅう
牛乳

赤 牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき
緑 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん コーン 枝豆 きゃべつ 長ねぎ
黄 ごはん さとう さつまいもチップス

小	中
エネルギー(kcal)	648 817
たん白質(g)	28.4 36.0

開拓弁は北海道の学校給食定番メニューです。北海道の開拓時代を表現しています。

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育を支えることはもちろん、健康に良い食事や食文化、地場産物、食のマナーなど、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

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 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。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 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。
- 食生活が多くの人の活動に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 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わることはなりませんので、食べるための時間をしっかりと確保できるように、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。

- 手をめらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするよう洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルの水分をふく。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

よい姿勢で食べる。 食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。 食事にふさわしい話をする。 食器は大切に使う。

給食の盛り付けポイント

汁物は、汁の量が多かたり、少なかたりしないように、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人分を配るようになるなどの目安をつけると、配せ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)