

※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	650	830
中学校	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%

赤	おもに体をつくる食品	脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	
緑	おもに体の調子を整える食品	カルシウム(mg)	350	450
黄	おもにエネルギー(熱や力)のもとになる食品	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

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、毎日元気にならしましょう。苦手なものも一口は食べてみてね。

ご入学・ご進級おめでとうございます。昔と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えます。
今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるような第一歩とし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
はるまき
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
緑	はるまき	玉ねぎ	にんじん	長ねぎ	えのきたけ
黄	ごはん	春雨	油	ドレッシング	

小	618	760
中	624	784
大	19.8	23.6

8 ミートソースパゲティ
ハーフポテト
アルミチーズ
牛乳

小学校給食開始

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	パゲティ	じゃがいも		

小	665	811
中	684	838
大	29.6	35.8

9 食パン
オニオンスーフ
白身魚フライ(手作りソース)
ツナポテトサラダ
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	655	740
中	665	760
大	25.1	29.3

10 ごはん
ワンダンスーフ
豚肉と春雨のおぎん炒め
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	トマト
黄	ごはん	春雨	ごま油	さとう			

小	603	744
中	621	757
大	21.2	25.7

11 コッペパン
ポトフ
タンダーチキン炒め
オーロラソースのシェルマカロニサラダ
牛乳

赤	牛乳	ライナー	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	しょうが	にんにく	きゅうり
黄	コッペパン	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	いたし	& マーガリン

小	668	814
中	687	836
大	29.8	34.6

14 ごはん
根菜のみそ汁
肉だんご(しょうゆ味)
いちごゼリー
ふりかけ(のり)
牛乳

入学・進級
おめでとう献立

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	624	784
中	624	784
大	21.4	26.5

15 みそラーメン
揚げひじきぎょうざ
黒糖ピーンズ
牛乳

子どもの日献立

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	ラーメン	油	黒糖ピーンズ
黄	みそ	油	揚げ	ひじき	ぎょうざ					

小	684	838
中	700	854
大	28.3	34.1

16 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	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	665	740
中	684	838
大	25.1	29.3

17 ごはん
かぼちゃだんご汁
小樽産真ほっけ塩ザンギ
大根サラダ
味噌汁
牛乳

赤	牛乳	とり肉	味噌汁		
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	603	744
中	621	757
大	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
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	668	814
中	687	836
大	29.8	34.6

21 ごはん
つみれのみそ汁
ザンギ
はくさいのなめたけ和え
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	626	805
中	624	784
大	21.4	26.5

22 小樽野菜あんかけ焼きそば
揚げ肉しょうまい
べこもち
牛乳

小樽あんかけ焼きそば
焼肉隊監修

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	760	915
中	784	940
大	26.5	32.1

23 ソフトフランスパン
ABCスーフ
BBQチキン炒め
ミックスサラダ
マーメイドジャム
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	きゃべつ	大根
黄	パン	マカロニ	さとう	マーメイドジャム			

小	638	767
中	654	793
大	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)
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	630	759
中	646	785
大	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
スライスチーズ
牛乳

赤	牛乳	ライナー	とり肉	ぶた肉	ツナフレーク	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	657	756
中	673	772
大	28.0	32.5

28 ごはん
みそ汁(とうふ・小松菜・大根)
豚キムチ
ほくしかまぼこのサラダ
牛乳

赤	牛乳	とうふ	ぶた肉	オーシャンキング						
緑	ごまつな	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	616	754
中	624	784
大	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)
さつまいもチップス
牛乳

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。

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
黄	ごはん	さとう	さつまいもチップス			

小	648	817
中	665	836
大	28.4	36.0

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。
- 食卓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。
- 食生活が多岐にわたる動向を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もちろん、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。

- 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、汁の量が多かたたり、少なかたたりしないように、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)