

※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。
納入が遅れますと、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

学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	小学生	中学生
たんぱく質(g)	650	830
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~20%	
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

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、毎日元気になってほしい。苦手なものも一口は食べてみてね。

◆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 ごはん
鶏塩汁
春巻き
海藻サラダ
牛乳

赤 牛乳 とうふ とうふ 油あげ ぶた肉
緑 きゃべつ 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

エネルギー(kcal)	618	760
たんぱく質(g)	19.8	23.6

中学校給食開始

8 コッパパン
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
【中】いちご&マーガリン
牛乳

赤 牛乳 ワインナー 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 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

エネルギー(kcal)	668	814
たんぱく質(g)	29.8	34.6

小学校給食開始

9 豚肉と玉ねぎの甘辛丼
春雨ときゅうりの和え物
干しブルーネ
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 干しブルーネ
黄 ごはん さとう 春雨 ごま油

エネルギー(kcal)	639	779
たんぱく質(g)	23.6	28.0

10 ごはん
かぼちゃだんご汁
小樽産真厚っ汁増さんギ
大根サラダ
味噌汁のり

赤 牛乳 とり肉 味噌汁のり
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

エネルギー(kcal)	632	755
たんぱく質(g)	24.4	27.4

11 ミートソーススパゲティ
ハーフポテト
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

エネルギー(kcal)	665	811
たんぱく質(g)	29.6	35.8

14 ごはん
みぞ汁(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
ふりかけ(のり)
牛乳

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)

エネルギー(kcal)	618	767
たんぱく質(g)	20.9	26.3

入学・進級
おめでとう献立

15 コッパパン
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 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

エネルギー(kcal)	687	770
たんぱく質(g)	30.1	33.5

16 ソフトフランスパン
ABCスープ
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 きゅうり 大根
黄 パン マカロニ さとう マーメイドジャム

エネルギー(kcal)	638	765
たんぱく質(g)	32.3	38.1

17 ごはん
ワンダースープ
豚肉と春雨のねぎ炒め
きゅうりの香りづけ
牛乳

赤 牛乳 ぶた肉
緑 にんじん シンガンスイ 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

エネルギー(kcal)	603	744
たんぱく質(g)	21.2	26.7

18 みぞラーメン
揚げひじきしょうゆ
黒糖ピーンズ
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 しいたけ
黄 ラーメン 油 黒糖ピーンズ

エネルギー(kcal)	664	833
たんぱく質(g)	29.3	36.1

小2歳
中3歳

21 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 しろたき 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

エネルギー(kcal)	630	759
たんぱく質(g)	20.5	24.1

22 ハーガーパン
ミネストローネ
ハンバーグ(フライソース)
サウザンサラダ
スライスチーズ
牛乳

赤 牛乳 ワインナー 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

エネルギー(kcal)	657	756
たんぱく質(g)	28.0	32.5

23 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 黄糖 白桃 りんご みかん パイン
黄 ごはん 油 ドレッシング

エネルギー(kcal)	684	838
たんぱく質(g)	22.3	26.2

24 ごはん
つみれのみぞ汁
ザンギ
はくさいのなめたけ和え
牛乳

赤 牛乳 つみれ(すけとら・にんじん) とり肉
緑 大根 にんじん 長ねぎ ほくさい なめたけ
黄 ごはん 油

エネルギー(kcal)	626	805
たんぱく質(g)	21.4	26.7

25 小樽野菜あんかけ焼きそば
揚げ肉しょうまい
ぺこもち
牛乳

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

エネルギー(kcal)	760	915
たんぱく質(g)	26.5	32.1

小2歳
中3歳

28 ごはん
しょうゆちゃんこ汁
いわしのみぞれ煮
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 ほくさい にんじん にんにく きゅうり
黄 ごはん ドレッシング

エネルギー(kcal)	615	734
たんぱく質(g)	25.1	28.6

29 昭和の日
どんぶりの白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 ココアパン
ミートボールのスープ
えびカツ
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

エネルギー(kcal)	667	761
たんぱく質(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」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、健康による食事や食文化、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

- 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与与する態度を養う。
- 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。
- 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付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確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の盛り付けポイント

汗物は、汁の真が多かったり、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人分の場合、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、配ぜんしやすくなります。

給食を食べるときは、以下のことに気をつけましょう。

- 手をあらわし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするようによく洗う。
- 泡と汚れが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。

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。 食卓にふさわしい話をする。 食器は大切に使う。

～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)