2025年7月号

学 校 給 食 だ よ り A

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。

1（火）

冷やしラーメン（しょうゆ）
ショーロンポー　2個　NEW
スティックチーズ（いちごヨーグルト）
牛乳

		小	中
赤	牛乳 ぶた肉 くきわかめ ソフトチキン揚づけ オーシャンキング スティックチーズ(いちごヨーグルト)		
緑	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ		
黄	ラーメン 玉ねぎ たけのこ		
エネルギー(kcal)		630	731
たん白質(g)		21.2	24.2

2（水）

食パン
白玉スープ　よく噛んで食べてね。
ガリバタチキン
ハムサラダ
牛乳

		小	中
赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム		
緑	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ だいこん		
黄	パン 白玉もち さとう バター ドレッシング		
エネルギー(kcal)		674	789
たん白質(g)		31.6	37.0

3（木）

ごはん
塩ちゃんこ汁
いわしの蒲焼　骨に注意
きゅうりの中華和え
牛乳

		小	中
赤	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ いわし		
緑	だいこん キャベツ にんじん にんにく きゅうり		
黄	ごはん さとう ごま油		
エネルギー(kcal)		646	764
たん白質(g)		25.3	28.7

4（金）

ソフトフランスパン
水ぎょうざ入りスープ
白身魚のバジルフライ　NEW　骨に注意
マカロニサラダ
牛乳

		小	中
赤	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほき		
緑	はくさい にんじん たけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり		
黄	パン 油 マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう		
エネルギー(kcal)		650	749
たん白質(g)		28.5	30.5

7（月）

ごはん
すまし汁　七夕献立
七夕ちらし　NEW
天の川ゼリー　NEW
牛乳

		小	中
赤	牛乳 とうふ わかめ ぶた肉 とり肉		
緑	にんじん えのきたけ 長ねぎ コーン れんこん いんげん		
黄	ごはん さとう オレンジゼリー 杏どうふ風味ゼリー マスカットゼリー		
エネルギー(kcal)		661	809
たん白質(g)		24.1	29.2

8（火）

冷やし野菜かき揚げうどん　NEW
冷やしうどんの具　NEW
ミニフィッシュ
牛乳　うどんの具を混ぜて一緒に食べてね。

		小	中
赤	牛乳 ちくわ 油あげ ミニフィッシュ		
緑	玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きゅうり		
黄	うどん 油 さとう		
エネルギー(kcal)		628	730
たん白質(g)		20.6	22.6

9（水）

ナストマライス　NEW
白菜サラダ　NEW　給食コンクール最優秀賞メニュー
アイス風デザート（チョコ）　NEW
牛乳　緑色のしゃもじは食器かごへ入れてね。

		小	中
赤	牛乳 ぶた肉 大豆 粉チーズ ハム		
緑	玉ねぎ トマト なす ほうれん にんじん きゅうり		
黄	ごはん バター さとう ごま油 ごま アイス風デザート(チョコ)		
エネルギー(kcal)		680	816
たん白質(g)		23.2	27.4

10（木）

ごはん
スープカレー　NEW
ハッシュドポテト　2個
枝豆
牛乳

		小	中
赤	牛乳 とり肉		
緑	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト スッキーニ れんこん 赤ピーマン 黄ピーマン なす 枝豆		
黄	ごはん 油 じゃがいも		
エネルギー(kcal)		700	842
たん白質(g)		25.4	29.1

11（金）

コッペパン
根菜のコンソメスープ
ハンバーグ（照り焼き）　NEW
さくらんぼ　2個
チョコ大豆　種が入っています。種は出して気をつけて食べてね。
牛乳

		小	中
赤	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉		
緑	だいこん 玉ねぎ にんじん ごぼう パセリ さくらんぼ		
黄	パン さとう チョコ大豆		
エネルギー(kcal)		655	759
たん白質(g)		24.0	28.4

14（月）

ごはん
豆乳のみそ汁　骨に注意
あじフライ　NEW
りっちゃんサラダ（キャベツとハムのサラダ）
ひじきのつくだ煮
牛乳

		小	中
赤	牛乳 とうふ 油あげ 豆乳 あじ ハム しおこんぶ かつおぶし ひじき のり		
緑	にんじん だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり		
黄	ごはん さとう 油		
エネルギー(kcal)		605	726
たん白質(g)		22.5	26.2

15（火）

冷やしラーメン（ごま）
コロコロ青のりポテト
黒糖ビーンズ
牛乳

		小	中
赤	牛乳 くきわかめ ソフトチキン油づけ オーシャンキング あおさ		
緑	にんじん もやし きゅうり コーン		
黄	ラーメン いももち 黒糖ビーンズ		
エネルギー(kcal)		668	769
たん白質(g)		20.8	23.8

16（水）

コッペパン
しめじのクリーム煮
小樽産真だらのガーリックフライ
だいこんサラダ　骨に注意
牛乳

		小	中
赤	牛乳 とり肉 生クリーム たら ツナフレーク		
緑	しめじ ブロッコリー 玉ねぎ にんじん パセリ だいこん こまつな		
黄	パン バター 油 ドレッシング		
エネルギー(kcal)		715	827
たん白質(g)		32.2	37.9

17（木）

ごはん
中華スープ　NEW
豚肉とこんにゃくのみそゆめ　NEW
笹かまぼこ　2個
（代替食）卵除去笹かまぼこ　3個
牛乳

		小	中
赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 笹かまぼこ(卵有) 卵除去笹かまぼこ		
緑	にんにく チンゲンサイ もやし コーン つきこんにゃく 玉ねぎ にんにく しょうが いんげん		
黄	ごはん 油 油 さとう		
エネルギー(kcal)		610	742
たん白質(g)		26.9	31.5

18（金）

ドッグパン　スラッピージョはパンにはさんで食べてね。
ABCスープ
スラッピージョー
マスタードサラダ　NEW
スライスチーズ
牛乳

		小	中
赤	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 スライスチーズ		
緑	にんにく 玉ねぎ トマト レモン キャベツ きゅうり コーン		
黄	パン マカロニ じゃがいも さとう オリーブ油		
エネルギー(kcal)		628	729
たん白質(g)		28.1	34.2

21（月）

海の日

22（火）

冷やしちくわ磯辺天ぶらうどん
肉ごぼう炒め
ミニゼリー（グレープ）
[中]ミニゼリー（りんご）
牛乳　中学校給食終了

		小	中
赤	牛乳 ちくわ あおさ ぶた肉		
緑	ごぼう しょうが つきこんにゃく		
黄	うどん 油 さとう ミニゼリー(グレープ) 【中】ミニゼリー(りんご)		
エネルギー(kcal)		624	737
たん白質(g)		21.1	24.0

23（水）

コッペパン
オニオンスープ
チキンナゲット　小2個　中3個
ミックスサラダ
りんごジャム
牛乳　小学校給食終了

		小	中
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 きゅうり だいこん		
黄	パン 油 ドレッシング りんごジャム		
エネルギー(kcal)		664	784
たん白質(g)		25.7	30.1

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(8・9歳)の摂取基準を掲載しています。

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

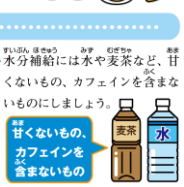
◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

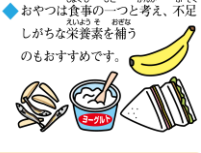


3 おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

～7月9日（水）給食コンクール最優秀賞メニューについて～

「郷土愛を育む　地場産物たっぷり給食」をテーマに開催された、令和6年度北海道学校給食コンクールで最優秀賞をとった新十津川町学校給食センター考案の献立、「ナストマライス・白菜サラダ・ネットメロン」の一部を給食で提供します♪

このコンクールには小樽市も参加し、1月の学校給食週間中に提供した、「ごはん・たらの三平汁・群来太郎丼・角天ナムル」で優良賞を受賞しています。

今回の給食では、最優秀賞をとった献立のうち、「ナストマライス」「白菜サラダ」を提供します。 ※メニューについての詳しい説明は、給食メモが出るので見てください！

～「さくらんぼ」について～

「さくらんぼ」を、7月11日（金）に提供します！

「さくらんぼ」は、後志産を使用する予定ですが天候や収穫量等によっては変更となる可能性があります。

産地や品種に関する詳しい内容は給食メモを発行しますのでご覧ください。
（後日小樽市のホームページにも掲載します）

07月14日（月）
りっちゃんサラダについて

りっちゃんサラダとは、「サラダでげんき」というお話に登場する料理です。市立小樽図書館に本が置いてあります。ぜひ探して読んでみてください！

給食では本に出てくる食材や調味料を使い、りっちゃんサラダを再現しました！

土日ミルク

給食のない休日は、おうちで牛乳を飲もう。

カルシウムは、丈夫な骨と歯を育てるほかにも、神経や筋肉の働きを調整したり、血が出た時に血を止めたりする働きがある必要な栄養素です。

しかし毎日の食事で必要な量をとることが難しく、特に給食のない日（夏休みや冬休みなどの長期休み中）はカルシウムが不足しやすくなります。休みの日も牛乳などのカルシウムが含まれている食べ物を食べるようにしましょう。

カルシウムが不足すると、骨が十分に成長できず、将来骨がもろくなり骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。

また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

～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）