

※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◆		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		学校給食は児童生徒が食に関する正しい知識と健康に良い習慣を身に付けるための「食生活教材」として重要な役割を果たしています。			
<p>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。</p> <p>納入が遅れますと、食材の購入に支障をきたします。</p> <p>給食費の納入は、便利な口座振替をご利用ください。</p> <p>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。</p>		<p>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</p> <p>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</p> <p>学校給食は、栄養のバランスを考慮して作られています。 1日1食の給食で、毎日必要な栄養素を摂ることができます。</p>		<p>小学生 中学生</p> <p>エネルギー(kcal) 650 830</p> <p>たんぱく質(%) 13~20%</p> <p>脂質(%) 22~28%</p> <p>カルシウム(mg) 350 450</p> <p>鉄(mg) 2.0 4.5</p> <p>ビタミンB1(mg) 2.00 2.00</p> <p>ビタミンB2(mg) 0.40 0.30</p> <p>ビタミンB6(mg) 0.40 0.80</p> <p>ビタミンC(mg) 20 30</p>		<p>学校給食は児童生徒が食に関する正しい知識と健康に良い習慣を身に付けるための「食生活教材」として重要な役割を果たしています。</p> <p>全国学校給食週間では、学校給食について理解を深め、充実した内容にしてください。</p> <p>今年度の全国学校給食週間（実施日：1/21・1/22・1/28・1/27・1/29・2/5）では、小樽市と全国のグルメを給食にアレンジして提供します。</p> <p>小樽市の料理や全道の料理をとおして、それぞれの格好や文化への興味・関心を高めるもたいと考えています。</p> <p>【小樽市】北海道学校給食コンクールに応募した結果です！</p>			
12	<p>今年度も残り3か月となりました。</p> <p>引き続き、毎日の給食時間が楽しくなるような、魅力ある給食作りを務めていきたいと思っております！</p> <p>今年もよろしくお願いたします☆</p>	13	<p>今年ばうま！</p> <p>うまように野菜をたっぷり食べよう！</p> <p>よく噛んで味を感じよう！</p> <p>箸をうまく使いこなしていきたい食べよう！</p>	14	<p>ピピンパフ</p> <p>ジャンボひじきしゅうまい</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>緑色のしゃもじは食感がご入れています。</p> <p>中学生のみ</p>	15	<p>ごはん</p> <p>とさん汁</p> <p>かつおのフライ</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>緑色のしゃもじは食感がご入れています。</p> <p>中学生のみ</p>	16	<p>ソフトフランスパン</p> <p>ポテトスープ</p> <p>ハンバーグ（てりやきたれ）</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>みかんジャム</p> <p>牛乳</p> <p>中学生のみ</p>
19	<p>ごはん</p> <p>紅白もちお雑煮</p> <p>さばのみぞれ煮</p> <p>きゅうりの中華和え</p> <p>きくらげのり</p> <p>牛乳</p> <p>お正月献立</p>	20	<p>和風スパゲティ</p> <p>タコでたこやき</p> <p>ソファール</p> <p>牛乳</p>	21	<p>キャロットピラフ</p> <p>北本トマトカレー</p> <p>みそポテト</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>牛乳</p> <p>緑色のしゃもじは食感がご入れています。</p> <p>さいたま埼玉</p>	22	<p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>鶏ちゃん</p> <p>かぶの甘酢和え</p> <p>牛乳</p> <p>緑色のしゃもじは食感がご入れています。</p> <p>岐阜</p>	23	<p>黒糖パン</p> <p>クイッキオスープ</p> <p>BBQポーク炒め</p> <p>ハムサラダ</p> <p>牛乳</p>
26	<p>ごはん</p> <p>しりべしコトリアード</p> <p>ボークチャップ</p> <p>ヴィネグレットサラダ</p> <p>牛乳</p>	27	<p>ほうとう風うどん</p> <p>ころころ青のりポテト</p> <p>グレーゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>うどんの汁は、塩分が多いので減らしましょう。（めんとはは食べてね！）</p> <p>やまなし山梨</p>	28	<p>食パン</p> <p>ABCスープ</p> <p>鮭フライ</p> <p>枝豆とコーンのサラダ</p> <p>ノンエッグタルタル（小袋）</p> <p>牛乳</p>	29	<p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>デミカツ</p> <p>なますサラダ</p> <p>ミニゼリー（ピーチ）</p> <p>牛乳</p>	30	<p>コッパン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>油そば風焼きそば</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>牛乳</p>
2/2	<p>ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>ぶた肉のブルコギ炒め</p> <p>ツナマヨサラダ</p> <p>スティック納豆</p> <p>焼きのり</p> <p>牛乳</p>	3	<p>願掛け焼きそば</p> <p>（代善食）卵除 願掛け焼きそば</p> <p>ショールンポー</p> <p>伊予柑ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>緑色のしゃもじは食感がご入れています。</p> <p>両脇には北海道の学校給食定規メニューです。北海道の産物を使用しています。</p>	4	<p>開拓丼</p> <p>サンマのカリッと揚げ</p> <p>サキサキチーズ</p> <p>牛乳</p> <p>緑色のしゃもじは食感がご入れています。</p> <p>両脇には北海道の学校給食定規メニューです。北海道の産物を使用しています。</p>	5	<p>ごはん</p> <p>はつと汁</p> <p>宮城県産いわしのさんが焼き</p> <p>三陸サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>みやぎ宮城</p>	6	<p>ソフトフランスパン</p> <p>白玉スープ（入り）</p> <p>ハートのコロック</p> <p>ハートのゼリー和え</p> <p>メープルジャム</p> <p>牛乳</p> <p>ハートたっぷり献立</p>
9	<p>ごはん</p> <p>しょうゆちゃんこ汁</p> <p>チキンのごま照り焼き</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳</p>	10	<p>ミートボールスパゲティ</p> <p>ベーコンポテト</p> <p>青のり小魚</p> <p>牛乳</p>	11	<p>～児童生徒応援献立～</p> <p>1月と2月に児童生徒応援献立を提供します！（★が付いているメニュー）</p> <p>1/15（木）かつおのフライ（黄）</p> <p>1/29（木）デミカツ（黄）</p> <p>2/2（月）スティック納豆（緑）</p> <p>2/3（火）願掛け焼きそば（高糖質）</p> <p>伊予柑ゼリー（伊予柑）</p> <p>2/6（金）ハートたっぷり献立（高糖質の思いの）</p>	12	<p>ごはん</p> <p>みそ汁（じゃがいも・油揚げ・わかめ）</p> <p>ぶた肉と春雨のねぎ塩炒め</p> <p>彩りサラダ</p> <p>牛乳</p>	13	<p>食パン</p> <p>白菜と春雨のスープ</p> <p>ハムチーズカツ</p> <p>オーロラソースのシェルマカロニサラダ</p> <p>ミルクケーキ（コーヒー）</p> <p>牛乳</p>
16	<p>ごはん</p> <p>キムチチゲ</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>牛乳</p>	17	<p>五目うどん</p> <p>肉ごぼう炒め</p> <p>フィッシュビーンズ</p> <p>牛乳</p> <p>うどんの汁は、塩分が多いので減らしましょう。（めんとはは食べてね！）</p>	18	<p>コッパン</p> <p>大根ポトフ</p> <p>グリルチキン</p> <p>ブロッコリーとえびの塩炒め</p> <p>レーズンクリーム</p> <p>牛乳</p>	19	<p>ごはん</p> <p>カレーどうふ</p> <p>ささみカツ</p> <p>きゅうりの塩昆布和え</p> <p>牛乳</p>	20	<p>ドッグパン</p> <p>しめじのクリーム煮</p> <p>ウィンナー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ケチャップ&マスタード</p> <p>牛乳</p> <p>ホットドッグにして食べてね。</p>
23	<p>天皇誕生日</p> <p>～お祝い～</p> <p>どんぶりの日の緑色のしゃもじは、食器かこの中に戻すことを忘れないでね。</p>	24	<p>塩ラーメン</p> <p>ぎょうざロール</p> <p>ドーナツ（チョコ）</p> <p>（代善食）卵除 ガトーショコラ</p> <p>牛乳</p> <p>ラーメンの汁は、塩分が多いので減らしましょう。（めんとはは食べてね！）</p> <p>バレンタイン献立</p>	25	<p>ハヤシライス</p> <p>サワーキャバツ</p> <p>スティックチーズ（ヨーグルト味）</p> <p>牛乳</p> <p>緑色のしゃもじは食感がご入れています。</p>	26	<p>ごはん</p> <p>つみれのみそ汁</p> <p>ぶた肉と玉ねぎの甘酢炒め</p> <p>きゃべつときゅうりのごま和え</p> <p>牛乳</p>	27	<p>ミルクパン（うずまき）</p> <p>チキンと野菜のトマト煮</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>カトルりんご</p> <p>牛乳</p>

～小樽市の絆を大切に～
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「物産高糖質対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、給食食費への補助を行い、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か月あたり小学校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）