

※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、食料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3つのはたらき
主な材料をはたらきわけに書いています

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(g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	
脂質(g)	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	4.3
ビタミンB1(mg)	2.0	3.0
ビタミンB2(mg)	0.40	0.50
ビタミンC(mg)	0.40	0.80
ビタミンE(mg)	2.5	3.5

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と暮らしの食習慣を身に付けるための「生きた教材」として重要な役割を果たしています。
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いこうと目的としています。今年度の全国学校給食週間(期間1/19・1/26・1/28・1/29・1/30・2/2)では、小樽市と全国のグルメ給食食文化をアレンジして提供します。
小樽市の料理や全国の料理をとおして、それぞれの特色や食文化の興隆・発展を高めてもらいたいと考えています。
【小樽市】→北海道学校給食コンクールに応募したい方へ

2026年 令和8年
今年度も残り3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が楽しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います！
今年もよろしく願いいたします☆

今年度はうま年!
うまのように野菜をたっぷり食べよう!
よく噛んでうま味を感じよう!
箸をうまく使ってきれいに食べよう!

12 ビビンバ丼
ジャンボひじきしゅうまい
はちみつレモンゼリー
牛乳
2個
旨味のしゃもじは黄緑かへ入れてね。
中学生のみ

15 ごはん
とさんこ汁
かつおのフライ
パンパンジーサラダ
牛乳
中学生のみ

16 メンマ入りしょうゆラーメン
ほうれん草とコーンのバター炒め
黒糖ピーズ
牛乳
ラーメンの汁は、塩分が多いので減らしましょう。(めんとは具は食べてね！)
中学生のみ

19 ごはん
豆乳のみそ汁
鶏ちゃん
かぶの甘酢和え
牛乳
岐阜

20 黒糖パン
クイッキオスープ
BBQポーク炒め
ハムサラダ
牛乳

21 食パン
ABCスープ
鮭フライ
枝豆とコーンのサラダ
ノンエッグタルタル(小袋)
牛乳

22 ごはん
紅白もちお経煮
さばのみぞれ煮
きゅうりの中華和え
きくらげのり
牛乳
お正月献立

23 和風スパゲティ
タコでたこやき
ソファール
牛乳
NEW

26 ごはん
けんちん汁
デミカツ
なますサラダ
ミニゼリー(ピーチ)
牛乳
おがやま 岡山

27 コッパン
ワンタンスープ
油そば風焼きそば
ブロッコリーのサラダ
牛乳

28 キャロットピラフ
北本トマトカレー
みそポテト
ミニフィッシュ
牛乳
さいたま市 埼玉

29 ごはん
しりべしコトリアード
(代替食) 卵除しりべしコトリアード
ポークチャップ
ヴィネグレットサラダ
牛乳
おたる 小樽

30 ほうとう風うどん
ころころ青のりポテト
グレーゼリー
牛乳
うどんの汁は、塩分が多いので減らしましょう。(めんとは具は食べてね！)
中まなし 山梨

2/2 ごはん
はつと汁
宮城県産いわしのさんが焼き
三陸サラダ
牛乳
みやぎ 宮城

3 ソフトフランスパン
白玉スープ(卵入り)
ハートのココロック
ハートのゼリー和え
メープルジャム
牛乳
ハートたっぷり献立

4 コッパン
大根ポトフ
グリルチキン
ブロッコリーとえびの塩炒め
レーズンクリーム
牛乳

5 ごはん
すまし汁
ふた肉のブルコキ炒め
ツナマヨサラダ
スティック納豆
焼きのり
牛乳

6 願掛け焼きそば
(代替食) 卵除 願掛け焼きそば
ショウロンポー
伊予柑ゼリー
牛乳
2個

9 ごはん
みそ汁(じゃがいも・油揚げ・わかめ)
ふた肉と春雨のねぎ塩炒め
彩りサラダ
牛乳

10 食パン
白菜と春雨のスープ
ハムチーズカツ
オーロラソースのシェルマカロニサラダ
ミルクメーク(コーヒー)
牛乳

11 開拓弁
サンマのカリッと揚げ
サキサキチーズ
牛乳
旨いしゃもじは黄緑かへ入れてね。
卵除は北海道の学校給食代替メニューです。
北海道の卵除を黄緑色に着色しています。

12 ごはん
しょうゆちゃんこ汁
チキンのごま照り焼き
ツナサラダ
牛乳

13 ミートボールスパゲティ
ベーコンポテト
青のり小魚
牛乳

16 ごはん
カレーどうふ
ささみカツ
きゅうりの塩昆布和え
牛乳

17 ドッグパン
しめじのクリーム煮
ウインナー
コールスローサラダ
ケチャップ&マスタード
牛乳
ホットドッグに食べてね。

18 開拓弁
サンマのカリッと揚げ
サキサキチーズ
牛乳
旨いしゃもじは黄緑かへ入れてね。
卵除は北海道の学校給食代替メニューです。
北海道の卵除を黄緑色に着色しています。

19 ごはん
キムチチゲ
焼きぎょうざ
春雨サラダ
牛乳
2個
3個

20 五目うどん
肉ごぼう炒め
フィッシュビーズ
牛乳
うどんの汁は、塩分が多いので減らしましょう。(めんとは具は食べてね！)

23 天皇誕生日
~お祝い~
どんぶりののり色のしゃもじは、食器かこの中に戻すことを忘れてないね。

24 ミルクパン(うずまき)
チキンと野菜のトマト煮
だいこんサラダ
カトルりご
牛乳

25 コッパン
水ぎょうざ入りスープ
コーンフライ
ジュリアンサラダ
スライスチーズ
牛乳

26 ごはん
つみれのみそ汁
ねぎ塩チキン
きゃべつときゅうりのごま和え
牛乳
よく噛んで食べてね。

27 塩ラーメン
ぎょうざロール
ドーナツ(チョコ)
ガトーショコラ
牛乳
ハンタイン献立
ラーメンの汁は、塩分が多いので減らしましょう。(めんとは具は食べてね！)

~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「物産高関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)