

令和7年（2025年）4月8日

札幌市立厚別西小学校

札幌市立信濃小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。

今年度も、子どもたちが明るく元気に毎日を過ごせるよう、栄養のバランスがとれたおいしい給食を提供したいと思っております。ご家庭の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

厚別西小・信濃小の給食

給食室では、今年度も「おいしい給食・安全な給食」をめざしてがんばりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

札幌市の学校給食は、週3回のごはんのうち、1回は自校炊飯、2回（白飯）は炊飯業者に委託しています。

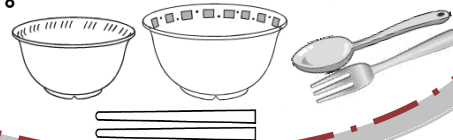
委託炊飯・パン・めんは、曜日が指定されています。

★今年度は

委託炊飯・・・月・水
パン・・・火
めん・・・木
自校炊飯・・・金



献立によって、5種類の磁器食器とはし、スプーン、フォークを使い分けています。



【給食の内容】

牛乳 *** 毎日200ml つきます。成分は市販のものと同じです。

おかず *** スープやだし汁は、豚骨、とりがら、昆布、削り節、煮干しでとっています。カレーやシチューのルーも手作りしています。

主食 *** お米は、道産米を使用しています。五目ごはんなどの味付けごはんには、胚芽精米を使用しています。パンやめんは、道産小麦粉を使用しています。



★減塩に取り組んでいます★

塩分の過剰摂取は将来的に生活習慣病に繋がる要因の一つです。子どもの頃から薄味に慣れるなど、健康を保つための食習慣を身に付けることが大切です。学校給食では、けずり節などの使用量を増やして濃いだしをとり味噌やしょう油の量を減らすなど、減塩の工夫をしています。

学校給食とご家庭の双方で「おいしく減塩」に取り組んでいきましょう。





4月 予定献立



月	火	水	木	金
	8	9	10	11
1年生の給食が始まります。	始業式 入学式	鶏ミックス丼 みそ汁 清見オレンジ ■ごはん・鶏肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・片栗粉・油・厚揚げ・人参・玉葱・たけのこ・ピーマン・ごま・砂糖・みりん風調味料■じゃがいも・にら・味噌	きつねうどん 青のりポテト パイン缶 ■うどん・油揚げ・醤油・砂糖・みりん風調味料・つと・しいたけ・長葱・たまご・ほうれん草・酒・本みりん・酢■じゃがいも・油・青のり	五目ごはん みそ汁 ほっけカレー揚げ ■胚芽精米・大麦・酒・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・しいたけ・グリーンピース・油・醤油・砂糖・みりん風調味料■豆腐・なめこ・長葱・味噌■ほっけ・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・油
	14	15	16	17
カレーライス 小松菜とコーンのサラダ	黒コッペパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ りんご	ごはん すき焼き さんまスパイス揚げ のりの佃煮	しょう油ラーメン ごまポテト いちご	コーンピラフ チキンナゲット フルーツカクテル
■ごはん・豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレーウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油■小松菜・コーン・ごま・油・砂糖・酢・醤油	■鶏肉・マカロニ・人参・玉葱・マッシュルーム・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク■厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・油・きゅうり・人参・砂糖・酢・ごま油・ごま	■豚肉・醤油・砂糖・酒・油・焼き豆腐・しらたき・玉葱・白菜・長葱・たまご・焼きふ・春菊・しいたけ・みりん風調味料■さんま・生姜・にんにく・酒・片栗粉・小麦粉・油■のり・ひじき・醤油・酒・みりん風調味料・砂糖・水あめ	■ラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・油・つと・もやし・玉葱・人参・長葱・ほうれん草・茗わがめ・みりん風調味料■じゃがいも・油・ごま・砂糖	■胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ・油■鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・おから・砂糖・小麦粉・コーン・クラッカー粉・油■みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース・砂糖
21	22	23	24	25
ごはん 豚汁 北海道産ブリカツ 磯あえ	横割パンズ みそワタンスープ バー入りハンバーグ (ケチャップソース) 黄桃缶	和風そぼろごはん みそ汁 バナナ	パスタミートソース フレンチポテト	とりめし みそ汁 十勝大豆コロッケ
■豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉葱・ごぼう・長葱・生姜・油・味噌■ぶり・パン粉・小麦粉・大豆・でん粉・ライ麦粉・コーン・油■小松菜・もやし・のり・醤油	■ワタンスープ・豚肉・酒・生姜・にんにく・味噌・ごま油・メンマ・人参・玉葱・もやし・長葱・ほうれん草・油■牛肉・玉葱・豚肉・豚レバー・でん粉・油(ケチャップ・ウスターソース・砂糖)	■鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・しいたけ・ひじき・ごま・生姜・油・ごぼう・人参・味噌・醤油・酒・砂糖・みりん風調味料■厚揚げ・小松菜・味噌	■パスタ・豚肉・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ・油・セロリ・にんにく・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油■じゃがいも・油	■胚芽精米・大麦・醤油・酒・鶏肉・生姜・玉葱・油・みりん風調味料・砂糖■油揚げ・小松菜・えのきだけ・味噌■じゃがいも・大豆・玉葱・パン粉・小麦粉・コーン・砂糖・油
28	29	30	5月1日	5月2日
ごはん マーボー豆腐 かつおシヤモのから揚げ ナムル	昭和の日	肉いため丼 すまし汁 甘夏かん	肉うどん シナモンポテト パイン缶	たきこみいなり メンチカツ おひたし
■豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長葱・しいたけ・味噌・醤油・砂糖・酒・ごま油・トウバンジャン・片栗粉■子持ちシヤモ・酒・小麦粉・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん風調味料・酢■ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま		■ごはん・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・小松菜・醤油・みりん風調味料・玉葱・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま■豆腐・わかめ・しいたけ・長葱・醤油・酒	■うどん・豚肉・醤油・砂糖・酒・油揚げ・人参・ほうれん草・長葱・しいたけ・たまご・みりん・酢■さつまいも・油・砂糖	■胚芽精米・大麦・砂糖・油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・ごま・のり■豚肉・パン粉・玉葱・小麦粉・大豆・でん粉・砂糖・油■小松菜・もやし・系かつお・醤油



給食時間に使用するランチマット、三角巾(ぼうし)、エプロン、巾着袋(エプロンと三角巾を入れておくもの)、マスク(給食当番のみ)、を忘れずに用意してください。ハンカチも、清潔なものを毎日持たせてください。



★果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。ご了承ください。
 ★献立名の下は、使用食材の一部です。ご覧ください。
 ★「あさり」「のり」「わかめ」「しらす干し」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。ご了承ください。
 ★牛乳(200ml)は毎日つきます。