

給食だより

4月

令和 7 年 4 月 8 日
札幌市立平岸小学校
札幌市立平岸西小学校



ご入学・ご進級おめでとうございます！

平岸西小学校では、平岸小学校と合わせて2校分、約 960 人分の給食を 8 人の調理員が協力して作ります。子どもたちの健康を支えるため、安全でおいしい給食を作ることができるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

料理はできるかぎり
素材からの手作りを心
掛けています。

安全良質な食
品の選択に努め
ています。

塩分のとり過ぎ
にならないよう、薄味
を心掛けています。

札幌市の学校給食



栄養

学校給食では、日常の食事において不足傾向にあるカルシウムなどの栄養素は、給食で摂取する割合を高くして栄養計算しています。汁物のだしをしっかりとる、ソースやたれ、下味の調味料の量を見直すなどの工夫により、減塩にも努めています。子どもたちの成長に見合った栄養がとれるよう、学年ごとに量が変わります。

主食

「ごはん」



- ・米飯給食は週 3 回で、2 回は白飯、1 回は学校で炊くごはんです。ビビンバなど、子どもたちに人気のメニューがあります。
- ・お米は 100% 道産米で、学校で炊くご飯は胚芽部分を残した胚芽精米を使用し、大麦を入れています。

「パン」



- ・道産小麦粉 100% を使用しています。
- ・ロールパン、豆パンなどいろいろな種類のパンがあります。
- ・イーストフードを使用せずに作られています。

「めん」



- ・めんは、週 1 回です。
- ・ソフトめんは、うどん、ラーメン、パスタがあり、温かい状態で 1 人分ずつ小袋に入っています（道産小麦粉 100% 使用）。
- ・夏は、冷たいめんも使用します。

牛乳

牛乳は、成長期に欠かせないたんぱく質、カルシウム、ビタミン A、B₁、B₂ などが多く含まれています。毎日 200ml づきます。

おかず

献立により 2～3 品つき、和・洋・中華と味に変化をもたせるようにしています。だしは、昆布・削り節・煮干からとっています。かまぼこ、冷凍食品は、原料配合を指定した札幌市独自の特注品です。

物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分を負担し、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、おいしい給食が提供できるよう努めてまいります。なお、食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和 7 年度に限った取組であることを御承知置きください。

学校給食費	1・2年生	3・4年生	5・6年生
食材購入価格	323円	329円	332円
保護者負担額	269円	274円	277円

※ 本対策は札幌市の学校給食のホームページにも記載しております。



4月の予定献立

牛乳は毎日つきます。

衛生面に配慮し、ランチマット・エプロン・三角巾(帽子)は、家庭できれいに洗濯されたものを用意するようお願いいたします。



- ・給食で使用する予定の食品を記載しております(野菜・果物は天候により変更になる場合があります)。
- ・あさり、わかめ、しらすなどの海産物全般について、小さなえび、かになどが混入している場合があります。食物アレルギーをおもちの方はご注意ください。



		9日(水)	10日(木)	11日(金)
		コッペパン コーンシチュー あさりのスパゲティ サラダ 清見オレンジ	<u>平岸小給食なし</u> ごはん 豚汁 イワシのかば焼き 磯和え	パスタミートソース フレンチポテト
		コッペパン/コーン クリーム/パスタ 玉葱 人参 ジャガイモ 小麦粉 バター スライスチーズ 牛乳 豆乳/あさり 生姜 スパゲティ 胡瓜 人参 ごま油 ごま/清見オレンジ	ごはん/豚肉 豆腐 ジャガイモ こんにゃく 人参 大根 玉葱 ごぼう 長葱 生姜/イワシ 小麦粉 片栗粉 生姜 ごま/小松菜 白菜 のり	パスタ/豚肉 大豆 玉葱 人参 マッシュルーム 刻み にんにく バター 小麦粉 トマト/ジャガイモ
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
<u>1年生給食開始</u> コーンピラフ チキンナゲット フルーツカクテル	カレーライス 小松菜とコーンの サラダ	横割りバンズパン 味噌ワタンスープ レバー入りハンバーグ パイン缶	和風そぼろごはん 味噌汁 ホッケカレー揚げ	肉うどん シナモンポテト 清見オレンジ
胚芽精米 大麦 バター パスタ 玉葱 人参 コーン マッシュルーム バター/鶏肉 粒状植物性たん白 パン粉 でん粉 乾燥おから たん白加水分解物 小麦粉 クラッカー粉/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶 リンゴジュース	ごはん 豚肉 ジャガイモ 人参 玉葱 刻み りんご 生姜 にんにく グリルベース 小麦粉 カレールー/小松菜 コーン ごま	横割りバンズパン/ワタンスープ 豚肉 生姜 にんにく ごま油 メリケン 人参 玉葱 もやし 長葱 ほうれん草/牛肉 玉葱 豚肉 豚バネ/パイン缶	ごはん 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 ひじき ごま 生姜 ごぼう 人参/油揚げ 小松菜 えのき茸/ホッケ 小麦粉 片栗粉	肉うどん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長葱 干し椎茸 たまご茸/さつま芋/清見オレンジ
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
とりめし 味噌汁 十勝大豆コロッケ	肉炒め丼 すまし汁 甘夏かん	ロールパン ポーククリーム シチュー コールスローサラダ 黄桃缶	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	しょうゆラーメン ごまポテト りんご缶
胚芽精米 大麦 鶏肉 生姜 玉葱/厚揚げ 小松菜/ジャガイモ 大豆 玉葱 乾燥マッシュポテト パン粉 小麦粉 でん粉	ごはん 豚肉 メリケン 人参 もやし 小松菜 玉葱 りんご 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 ごま/豆腐 塩わかめ 干し椎茸 長葱/甘夏かん	ロールパン/豚肉 ジャガイモ 玉葱 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スライス/キャベツ 人参 コーン/黄桃缶	ごはん/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長葱 干し椎茸 ごま油 豆板醤 片栗粉/カラフトししゃも (子持ち) 小麦粉 片栗粉/ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま	しょうゆラーメン 豚肉 メリケン 生姜 にんにく つと もやし 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 茎わかめ/ジャガイモ ごま/りんご缶
28日(月)	29日(火)	30日(水)	 調味料については記載していないものもあります。食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には食材一覧表をお渡ししております。担当までお問合せください。 平岸西小学校 TEL 821-7971 担当 栄養教諭	
五目ごはん 味噌汁 ブリカツ		黒コッペパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶		
胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干し椎茸 グリルベース/豆腐 なめこ 長葱/ブロッコリー パン粉 小麦粉 でん粉 ライ麦粉		黒コッペパン/鶏肉 マカロニ 人参 玉葱 マッシュルーム バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スライス/厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ 胡瓜 人参 ごま油 ごま/パイン缶		