

いただきます

令和6年4月8日

藤野南小学校
石山緑小学校

ご進級おめでとうございます

暖かい春の日差しが心地よい季節となってきました。いよいよ新学期のスタートです。今年度も子どもたちの心と体の健康を願って、栄養バランスのとれた安心・安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。御家庭の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

～給食について～

札幌市の学校給食では基本的に全市統一となる基準の献立を実施します。石山緑小学校では基準の献立をもとに、学校行事や食指導に合わせ献立を追加・変更し、予定献立を作成します。全市統一基準献立の内容は、札幌市公式ホームページに掲載されています。

札幌市の学校給食栄養基準

区分	小学校児童の場合		
	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	530	640	760
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂肪 (%)	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)	290	350	360
鉄分 (mg)	2.5	3.0	4.0
ビタミンA (μgRE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4.0以上	4.5以上	5.0以上
ナトリウム (g) (食塩相当量)	1.5	2.0	2.0

- ◎学校給食は、集団生活の中で教育の一環として行われています。
- ◎給食を通して、将来にわたって心も体も健康な子どもに育てることを大きな目的としています。
- ◎先生や友達と楽しく食事をする中で好き嫌いをなくし、マナーや豊かな社交性を身に付けることもねらいとしています。

主食 (ごはん・パン・めん)

休日や行事の関係で変更になることもありますが、下記の曜日を基本としています。

月	火	水	木	金
味付きごはん	白ごはん	パン	白ごはん (丼ものなど)	めん

食器・食具

5種類の強化磁器食器と、はし・スプーン・フォークをメニューに合わせて使用しています。



おねがい

- ・学習した机がそのまま食卓になりますので、**ランチマット (ナプキン)** をご用意ください。また、清潔な配膳を行うために給食当番用の**エプロン**と**三角巾 (または帽子)**、**マスク**も合わせてご用意をお願いします。
 - ・給食に使用の食材について不明な点や、アレルギー等の相談がありましたら、栄養教諭 白倉までお問い合わせください。
- 〈石山緑小学校 TEL 596-7505〉



給食の公会計に伴うお願い

給食費の納入先は「札幌市」です。給食停止などの申請は、保護者の皆様から学校へ書類を提出していただくことになります。札幌市の公式ホームページ「学校給食に関する様式集」に申請書が掲載されています。必要に応じて御確認ください。また、住所等変更の際は学校へ必ずお知らせください。



予定献立



* 詳しい使用食品や数量が必要な場合はお知らせください。

月	火	水	木	金
8 始業式・入学式 	9 ・厚揚げ入り肉炒め丼 ・みそ汁 ・バナナ 米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/じゃがいも・にら・みそ/バナナ	10 背割コッペ ・コーンシチュー ・セルフドック (クチャッパ)・りんご 小麦粉・卵・乳/コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライス/鶏がらスープ/鶏肉・豚肉・クチャッパ・ウスターソース/りんご	11 ごはん ・けんちん汁 ・さわらのごま万イ ・清見オレンジ 米/鶏肉・豆腐・つきこん・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま/清見オレンジ	12 1年生給食開始 ・ゆであげミートソース ・あさりのカリッとサラダ 小麦粉・オリーブ油・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト・クチャッパ・デミグラーソース・ウスターソース・中濃ソース・鶏がらスープ・カレー粉/あさり・しょうが・小麦粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・ごま油
15 ・たきこみいなり ・みそ汁 ・メンチカツ 米・大麦・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごまのり/豆腐・小松菜・えのき・みそ/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚肉・大豆・ケチャップ・パン粉・小麦粉	16 ・カレーライス ・大根サラダ ・いちご 米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリルソース・小麦粉・カレー粉・カレー粉・中濃ソース・ウスターソース・クチャッパ・鶏がらスープ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油 /いちご	17 コッペパン ・ワンタンスープ ・大豆コロッケ ・フルーツミックス 小麦粉・卵・牛乳/ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鶏がら・豚骨/じゃがいも・大豆・玉ねぎ・パン粉・小麦粉・カレー粉/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶 りんご缶	18 ごはん ・マーボー豆腐 ・揚げぎょうざ ・おひたし 米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・みそ・ごま油・豆板醤/キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・ごま油・しょうが・しいたけ・ホタテエキス・カキエキス・小麦粉/小松菜・もやし・かつお節	19 ・きつねうどん ・青のりポテト ・清見オレンジ 小麦粉・油揚げ・つと・干しいたけ・長ねぎ・たもぎ草・ほうれん草・唐辛子/じゃがいも・青のり/清見オレンジ
22 ・コーンピラフ ・たらざんぎ ・フルーツカクテル 米・麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/たら・しょうが・にんにく・みそ・ごま油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・夏みかん缶・梨缶・りんごジュース	23 ・和風そぼろごはん ・春巻 ・磯和え 米・鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・ごま・しょうが・ごぼう・人参・みそ・唐辛子/キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参・オイスターソース・小麦粉/小松菜・白菜・のり	24 ツイストパン ・チキンクリーム煮 ・厚揚げサラダ ・りんご 小麦粉・卵・乳/鶏肉・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライス/厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま・ごま油/りんご	25 ごはん ・すき焼き ・いわしみぞれかけ ・清見オレンジ 米/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎ草・麩・春菊・干しいたけ/いわし・小麦粉・大根・しょうが/清見オレンジ	26 ・みそラーメン ・フレンチポテト ・パイン缶 小麦粉・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・莖わかめ・ごま・ごま油・みそ・豆板醤・鶏がら/じゃがいも/パイン缶
29 昭和の日 	30 ・鶏ミックス丼 ・みそ汁 ・バナナ 米・鶏肉・しょうが・厚揚げ・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・干しいたけ・ピーマン・ごま/小松菜・たもぎ草・玉ねぎ・みそ/バナナ			

※牛乳は毎日 200mL つきます。

※くだものは変更になることがあります。

※献立表には、主な使用食材を記載しております。アレルギー等ある場合は、必ずご確認ください。

※ししゃもや小魚、わかめなどの海藻類等には、小さなえびやかにかが混入していることがあります。

※ししゃもは、カラフトししゃもを使用しています。

