

給食だより



札幌市立南郷小学校
札幌市立本通小学校
令和6年5月31日

肌寒さが残る5月が終わり、明日から6月が始まります。6月は「食育月間」です。給食は、子どもたちの成長・食の学習のための生きた教材として、栄養バランスなどを考慮して提供しています。しかし給食は、1年間の食事の約6分の1しか賄えません。ぜひこの機会に、ご家庭での食事についても考えてみましょう。

★バランスのよい食事★

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。
- 野菜は1日350g以上を目指しましょう。



★食の安全★

- 食に関する情報に関心を持ち、価格や利便性だけでなく、安心・安全なものを買きましょう。



★地産地消の取組★

- 札幌産・北海道産の食材を積極的に使用しましょう。



★伝統的な食文化★

- 行事食や郷土食など、伝統的な食文化を大切にしましょう。



これは「食育ピクトグラム」です。全部で12種類あります。詳しくは農林水産省HPへ！

給食での地産地消の取組 ～ 札幌産 小松菜 ～

小松菜はおいしく栄養価が高いため1年中使いますが、6月10日～7月25日の期間は、札幌産の小松菜を使用します。札幌産の食材を札幌市の給食で使うことは、「地産地消」につながります。「地産地消」は、輸送にかかるエネルギーを抑えられる、地球に優しい取組です。食材を選ぶ際は、価格面も重要ですが、産地も見てみてくださいね。

物価高騰の影響による学校給食の対策について

日頃より学校教育への御協力をいただき、厚く感謝申し上げます。

国際情勢等の影響による物価高騰に伴い、ご家庭では食費のやりくりにお困りかと思えます。学校給食で使用する食材についても値上がりが生じ、給食運営に危機感を感じているところですが、この度、札幌市では食材の値上げに対する費用（1食あたり35円程度）を負担することを決定しました。

ご家庭からいただく給食費を変更することなく適切に使用し、統一基準献立をもとに栄養バランスや量をできるだけ保った、美味しい給食が提供できるよう努めてまいります。

今後につきましても、引き続き学校給食運営に御理解・御協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

なお、今後も物価の動向等について注視していきますが、この度の食材費の値上げ分の負担について、現時点では、令和6年度に限った取組であることを御承知おきください。

※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。

月	火	水	木	金
3日 振替休業日 	4日 ◇パスタシーフード トマトソース フレンチポテト ベーコン・◇えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・鶏がらスープ / じゃがいも	5日 鶏ごぼうごはん みそ汁 フリカツ 胚芽精米・大麦・鶏肉・焼豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま / じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布 / ぶり	6日 カオ・ラートナー・ガイ ☆●小松菜と卵のスーフ パイン缶 鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・小葱・鶏がらスープ / 卵・豆腐・小松菜・むろあじ・昆布・宗田 / パイン缶	7日 ●◆コッペパン ◆ほうれん草のクリーム煮 ほたてフライ ＊りんご ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・◆バター・◆チーズ・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・鶏がらスープ / ほたて / ＊りんご
10日 カレーライス(鶏) ほうれん草と コーンのサラダ	11日 肉うどん ごまポテト ＊黄桃缶	12日 ◆小松菜ピラフ ◆白花豆コロッケ 大根サラダ	13日 ごはん みそ汁 ☆●とり天 いそ和え	14日 南郷小 遠足 ●◆横割パン ◆あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ メロン
鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・＊りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・鶏がらスープ / ほうれん草・コーン・ごま	豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・椎茸・たまごたけ・むろあじ・昆布 / 冷凍ポテト・ごま / ＊黄桃缶	胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜 / 白花豆・乾燥マッシュポテト・◆バター / 大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま	厚揚げ・小松菜・むろあじ・昆布 / 鶏肉・生姜・にんにく・●卵・宗田 / ほうれん草・もやし・のり	あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆スキムミルク・◆チーズ・鶏がらスープ / 牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー / メロン
17日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	18日 冷やしラーメン 青のりポテト ＊さくらんぼ	19日 いいに菜めし すまし汁 野菜春巻	20日 タコライス ワカメスープ パイン缶	21日 ●◆角食 ワンタンスーフ ☆●たこ焼風天ぷら きなこクリーム
豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鳥がら・昆布・煮干し / 豚肉・キャベツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸 / 小松菜・人参・もやし・ごま	ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま・むろあじ・昆布 / じゃがいも・青のり / ＊さくらんぼ	胚芽精米・大麦・しらす・ごま・葉大根 / 豆腐・わかめ・椎茸・長ねぎ・宗田・むろあじ・昆布 / キャベツ・ひじき・豚肉・春雨・玉ねぎ・人参	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・トマト缶 / わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま・むろあじ・昆布・宗田 / パイン缶	ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参 / 豆腐入りかまぼこ・●卵・糸かつお・青のり / 豆乳・きなこ・◆バター
24日 ごはん マーボー豆腐 ☆●ししゃも天ぷら おひたし	25日 冷やしきつねうどん きなこポテト 冷凍みかん	26日 ◇シーフード カレーピラフ 鶏肉の竜田揚げ ＊フルーツミックス	27日 和風とぼろごはん みそ汁 さんまのカレー揚げ	28日 ●◆ツイストパン ◆コーンポタージュ 厚揚げサラダ ＊黄桃缶
豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸 / カラフトししも・●卵 / 小松菜・白菜・糸かつお	油揚げ・椎茸・ほうれん草・長ねぎ・むろあじ・昆布 / じゃがいも・きなこ / 冷凍みかん	胚芽精米・大麦・◆バター・ベーコン・◇えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム / 鶏肉・生姜 / みかん缶・パイン缶・＊りんご缶・＊黄桃缶・＊なし缶	鶏肉・焼豆腐・切り干し大根・椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参 / じゃがいも・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布 / さんま	◆クリームコーン・ホールコーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆チーズ・◆スキムミルク・鶏がらスープ / 厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま / ＊黄桃缶

- ・牛乳は毎日 200mL が 1 本つきます。
- ・価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ・海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、**小さなえび・かに**が混入しているばあいがあります。
- ・使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小栄養教諭(861-9305)までお問合せください。