



4月号
新1年生用

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和7年4月8日(火)

御入学おめでとうございます

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた小学校生活の始まりです。給食だより「ペロリ!」では、毎月の給食献立や、食と健康に関する情報、学校の食育に関することなどをお知らせしていきます。どうぞよろしくお願いいたします!

札幌市の学校給食は、「札幌市学校給食摂取基準」に沿って作成された全市統一献立です。統一献立をもとに、学校行事等を勘案して提供日を決定しています。また、食に関する指導を行うことを目的に、学校独自の献立を実施することもあります。

主食 曜日によって主食が決まっています

- ・白飯:月・水曜日…お米は北海道産のななつぼしを100%使用しています。
- ・混ぜご飯:金曜日…ゆめぴりか100%の胚芽米に大麦をブレンドします。
- ・パン:火曜日…小麦粉は北海道産100%(ブレンド粉)を使用しています。
- ・めん:木曜日…うどんやパスタ、ラーメンなどが一人分ずつ袋に入って届けられます。めん用小麦粉は、北海道産100%(きたほなみ等)を使用しています。



おかず 献立により2~3品つきます

- ・おかずは、和風・洋風・中華風と変化をもたせ、果物やゼリーなどのデザートがつくことがあります。
- ・味噌汁やスープは、昆布や削り節、とんこつ、鶏がらなどから「だし」をしっかり取って調理します。
- ・地場産物や季節の食べもの、行事食や郷土料理なども積極的に取り入れています。



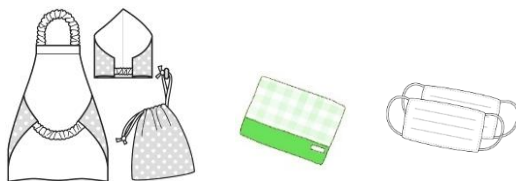
牛乳 毎日200mLつきます

給食の献立について詳しく知りたい場合は、札幌市教育委員会のホームページを御覧ください。
平岸高台小学校のホームページでも、毎日の給食や食育について発信しています。ぜひ御覧ください!

給食セットの準備をお願いします

給食を食べる時や給食当番をする際に必要となります。週末に持ち帰りますので、洗濯して月曜日に持たせてください。

- エプロンまたはスモック
- 三角巾またはぼうし
- ランチマット
- マスク



給食当番は週に複数回あたることもありますので、給食袋にマスクを複数枚入れておくとう便利です。

上記のものを給食袋に入れて持たせてください。

物価高騰の影響による学校給食の対策について(札幌市教育委員会からのお知らせ)

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14日～5月2日の予定献立

14日	15日	16日	17日	18日
カレーライス こまつなとコーンのサラダ	ロールパン コーンシチュー ほうれんそうとベーコンの サラダ りんご	とりミックスどん じゃがいもとにらのみそ汁 きよみオレンジ	パスタミートソース フレンチポテト	とりめし 小松菜とえのきのみそ汁 十勝大豆コロッケ
精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご しょう が にんにく グリンピース 小麦粉 油/小松菜 ハム コーン ごま/ 1年給食開始	ロールパン 卵 スキムミルク /コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがい も バター 小麦粉 パター 油 牛 乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ほう れん草 ベーコン もやし ごま/りん ご	精白米 鶏肉 厚揚げ 小麦粉 でん粉 油 人参 玉ねぎ たけ のこ しいたけ ビーマン ごま/ じゃがいも にら みそ/きよみ オレンジ	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆 玉ね ぎ 人参 マッシュルーム セリ にんに く バター 小麦粉 油/じゃがい も 油/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/豆腐 小松菜 えのき 味噌/じゃがいも 大豆 玉ねぎ マーガリン スキムミルク 小麦粉 パン粉 油/
21日	22日	23日	24日	25日
ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ こまつなのナムル	よこわりパンズ みそワタンスープ ハンバーグ ケチャップソース ジュシーオレンジ	ごはん けんちん汁 サバのバーベキューソース ごまあえ	しょうゆラーメン ごまポテト パイン缶	コーンピラフ チキンナゲット フルーツミックス
精白米/豆腐 豚肉 人参 長ね ぎ 干しいたけ しょうが にん にく みそ 油/カラシししゃも(メ ス) 小麦粉 でん粉 油/こまつ な もやし 人参 ごま/	よこわりパンズ 卵 スキムミルク/ワ タンス 豚肉 しょうが にんに く ママ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ みそ/牛ひき肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバー かたくり粉 植 物性蛋白/ジュシーオレンジ	精白米/鶏肉 豆腐 つきこん にやく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ/サバ 小麦粉 片栗粉 油/ 小松菜 はくさい ごま/	ソフトパスタ 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 きりかめ /じゃがいも ごま 砂糖 油/パ イン缶/	胚芽米 大麦 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリンピー ス バター/鶏肉 植物性蛋白 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラッ カー粉 コーンフラワー 米粉 油/みかん缶 もも缶 バン缶 なし缶 りんご缶/
28日	29日	30日	1日	2日
わふうそばごはん こまつなとあつあげの みそ汁 ほっけカレーあげ	 昭和の日	ごはん すきやき さんまスパイスあげ のりとあさりのつくだに	きつねうどん あおのりポテト おうとうかん	たきこみなり メンチカツ おひたし
精白米 とりひき肉 豆腐 干し いたけ ひじき ごぼう 人参 ごま/厚揚げ 小松菜 みそ/ほっ け 小麦粉 でん粉 油/		精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎた け 車ふ 春菊 しいたけ 油/ さんま しょうが にんにく 小 麦粉 でん粉 油/あさり しょ うが のり ひじき 水あめ/	ソフトめん 油揚げ つと しいた け 長ねぎ たもぎたけ ほうれ んそう/じゃがいも あおのり 油/黄桃缶/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 し いたけ ひじき ごま のり/豚 肉 玉ねぎ パン粉 油 砂糖 コーンフラワー/小松菜 もやし かつお ぶし/

*牛乳は毎日 200mL が 1 個つきます。

*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もありますので御了承ください。

*海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小きなえび・かにが混入している場合があります。

*食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては表示していないものがあります。より詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。

*献立は、週単位の区切りで掲載します。今回のおたよりには、4月14日分～5月2日分を掲載しています。

給食時間における食に関する指導

給食は、食に関する学習の場です。給食時間には、盛り付け方、学年ごとの必要な量、食器の置き方、メニュー名などについて知る「給食カレンダー」があります。

カレンダーにはその日の給食に係るクイズものっています。クロームブックを使って配信し、TVに表示したり、児童や先生が読み上げたりして、食について学ぶ機会としています。

また、特別な指導を行う日については、動画を配信することもあります。

4月14日(月)のきょうしゅく

・カレーのごはんのりょうは…



でいがくねん ちゅうがくねん こうがくねん

・カレーライスのりょうは、ごはんにかかるように、
だつぷり、お待ってください！

でいがくねん：おたま1ばいぶんすこしすくなめ
中学年：おたま1ばいぶん
高学年：おたまおもり1ばいぶん

・サラダのもりつけは…



でいがくねん 中学年 高学年



カレーライス
こまつなと
コーンのサラダ

もんだい
こまつなには、カルシウムがたくさんはいつ
ている。〇か×か。