



札幌市立南月寒小学校  
札幌市立あやめ野小学校  
令和8年4月8日

## ご入学・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りました。ご入学・ご進学を迎えた皆さん、おめでとうございます。今年度も、子どもたちの心と体の成長を願い、栄養バランスのとれた安全でおいしい給食提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。  
栄養教諭 堀田愛花(南月寒小 853-9314)

### 南月寒小・あやめ野小の給食

南月寒小学校では、子学校のあやめ野小学校と合わせて約840食の給食を作ります。献立は、統一基準献立をもとに、主食の曜日や行事・食育の学習に合わせた献立を追加・変更して作成します。月ごとの統一基準献立は、札幌市のホームページからご確認ください。

#### 主食は3種類です

主食は曜日によって異なり、米飯3回、めん、パンが週に1回ずつです。米飯のうち白飯は製造を業者に委託しています。自校炊飯(混ぜご飯)は、不足しがちなビタミンB1を補うために、胚芽米を使用します。委託米飯、自校炊飯ともにゆめぴりかななどの道産米を使用します。めん、パンも道産小麦から製造されます。

・今年度の主食の曜日

月	火	水	木	金
ご飯 (委託米飯)	パン	ご飯 (委託米飯)	めん	ご飯 (自校米飯)

※行事等の関係で変更になることがあります。

#### 食器は5種類です

食器は強化磁器食器で、丼ぶり・大皿・小皿・カップ・茶碗の中からその日のメニューに合わせて使用します。食具は、スプーン・フォーク・はしを献立に応じて使い分けます。

#### 手作りを心掛けています

カレーやシチューなどのルウを小麦粉やバターを炒めて作ったり、ラーメンのスープは鶏がらや豚骨から煮だしたりと、できる限り手作りするよう心掛けています。コロッケやハンバーグなどは既製品を使うこともありますが、札幌市の学校給食のために、 unnecessaryな添加物などを使用せずに作られた特注品です。

#### 減塩への取組

給食では、スープやだしをとる時には、豚骨・鶏がら・昆布・削り節・煮干しなどを使用して、だし本来の味を活かした調理をしています。また、めん料理は、めんと具をしっかり食べ、汁は飲まないよう指導を行っています。

★教室の机がそのまま食事をするテーブルになります。清潔なランチマットと、給食当番の時に使用するエプロン・帽子(三角巾)・マスクをご用意ください。



# 4月よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>給食だよりは、健康に関する情報、給食の豆知識、レシピなど、様々な内容で発行します。ご家庭でお子さんと一緒に読んだり、話題にしたりしていただくと嬉しいです。</p> <p>今年度も子どもたちと一緒に、楽しく、おいしく食を学び、深めていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。</p> 		<p>8</p> <p>始業式 入学式</p> 	<p>9</p> <p>きつねうどん ごまポテト 清見オレンジ</p>	<p>10</p> <p>五目ごはん 味噌汁 (じゃがいも・にら) 十勝大豆コロッケ</p>
<p>13</p> <p>カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p>	<p>14</p> <p>黒コッペパン チキンクリーム煮 コールスローサラダ 黄桃缶</p> <p><b>1年生給食初日</b></p>	<p>15</p> <p>ごはん すき焼き 揚げポークシュウマイ おかかふりかけ</p>	<p>16</p> <p>ゆであげミートソース フレンチポテト</p>	<p>17</p> <p>とりめし 味噌汁 (油揚げ・小松菜・えのき) 白花豆コロッケ</p>
<p>精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、グリーンピース、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、油、カレーウ/小松菜、もやし、ベーコン、白ごま、油/</p>	<p>黒コッペパン/鶏肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、マカロニ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、油/キャベツ、人参、ホールコーン、油/黄桃缶/</p>	<p>精白米/豚肉、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごたけ、焼きな、春菊、干しいたけ、油/ポークシュウマイ(冷凍)/しらす干し、糸かつお、切りおのり、青のり、白ごま/</p>	<p>スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、パセリ、油/じゃがいも、油/</p>	<p>胚芽精米、大麦、鶏肉、玉ねぎ、しょうが、油/油揚げ、小松菜、えのき/白花豆コロッケ(冷凍)/</p>
<p>20</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 すまし汁(豆腐・わかめ) ジュシーオレンジ</p>	<p>21</p> <p>横割パンズ レバー入りハンバーグ 麦入り野菜スープ フルーツミックス</p>	<p>22</p> <p>ごはん マーボー豆腐 いわしのかば焼き 磯和え</p>	<p>23</p> <p>しょうゆラーメン きなこポテト パイナップル</p>	<p>24</p> <p>コーンピラフ チキンナゲット りんご</p>
<p>精白米、豚肉、厚揚げ、もやし、人参、小松菜、メンマ、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、白ごま、片栗粉、ごま油/豆腐、わかめ、干しいたけ、長ねぎ/ジュシーオレンジ/</p>	<p>横割パンズ/レバー入りハンバーグ(冷凍)/人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、押麦、ベーコン、パセリ/缶詰(みかん、パイナップル、りんご、黄桃、なし)/</p>	<p>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、片栗粉、ごま油/いわし、しょうが、小麦粉、片栗粉、白ごま、油/小松菜、もやし、もみり/</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、莖わかめ、メンマ、しょうが、にんにく、油/じゃがいも、きな粉、油/パイナップル/</p>	<p>胚芽精米、大麦、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、ベーコン、パセリ、バター/チキンナゲット(冷凍)/りんご/</p>
<p>27</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 揚げぎょうざ</p>	<p>28</p> <p>ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ 甘夏</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>肉うどん 大学芋 ミニトマト</p>	
<p>精白米、鶏肉、焼き豆腐、ごぼう、人参、切干大根、干しいたけ、しょうが、ひじき、白ごま、油/厚揚げ、小松菜/ぎょうざ(冷凍)/</p>	<p>ロールパン/ホールコーン、クリームコーン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ベーコン、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、油/あさり、きゅうり、キャベツ、人参、しょうが、白ごま、ごま油/甘夏/</p>		<p>ソフトめん、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ/さつまいも、黒ごま、油/ミニトマト/</p>	

- ★牛乳200mLは毎日つきます。 ★揚げ油は、献立により使いまわす場合があります。
- ★天候や収穫状況により、果物等が変更になることがあります。
- ★海産物全般について、小さなえびやかに等が混入していることがあります。
- ★献立下段の使用食材は、調味料やだしを取るための食材等は記載を省略しています。詳しい献立表が必要な方はお知らせください。