

いただきます



令和8年4月8日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校 4月号

進級おめでとうございます



明るい日差しがやってきました。今日から新学期のスタートです。今年度もたくさんのことを吸収して心も体も大きく成長してほしいと思います。

今年度も、子どもたちの健康な発育を考えながら、安全でおいしい給食作りに努めて参ります。御理解と御協力をお願いいたします。

札幌市の給食

ごはん 米飯給食は、週3回実施しています。

○お米は道産米を使用しています。

○わかめごはんや五目ごはんなどの味付けごはんには、胚芽米を使用しています。

おかず

○スープやだし汁をとる時は、豚骨・鶏がら・昆布・削り節を使っています。

○かまぼこ・コロケやハンバーグなどは、原材料を指定した札幌市独自の特注品です。

○カレーライスやシチューなどのルウも北海道産の小麦粉と植物油で作ります。

めん 道産小麦を使用しためんです。

○1人分ずつ小袋に入れて、温かい状態で学校へ届けられます。

○夏場は冷たい麺を使用します。

パン 道産小麦を100%使用しています。

○北海道産の無漂白の小麦粉を使用しています。

○食品添加物・イーストフードは使用していません。



給食時間の過ごし方

- 給食中は、食べることに集中し静かに食べます。
- 配膳前に給食当番児童の健康確認を行います。



今年度も減塩を心がけ、みそ汁の塩分濃度は、0.6~0.7%に調整し、味付けのごはんを薄味にします。麺の料理では、汁を飲まず、麺と具だけを食べるように子どもたちにも心がけてほしいと思います。

中の島小の給食

今年度も調理員8名と栄養教諭1名で、東橋小と中の島小の2校分、約910名分の調理します。

子どもたちが楽しくおいしく、給食時間を過ごしてもらえるよう努力してまいります。給食についての質問や食事についての相談のほか、長期にわたって学校を欠席しなければならないことが発生した場合は、担任の先生か栄養教諭まで御連絡ください。

給食についての御質問などがありましたら、栄養教諭に気軽にお声をかけてください。



4月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。



東橋小 中の島小

月	火	水	木	金				
給食で使用している「しらすぼし」や「カラフトししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 献立名の下の子材は料理ごとに斜線 (/) で区切られています。食物アレルギーのある場合はご確認ください。	8 始業式 入学式 	9 きつねうどん ごまポテト きよみオレンジ 油揚げ つと 干しいたけ 長ネギ たもぎだけ ほうれんそう/じゃがいも 油 白すりごま/清見オレンジ	10 ごもくごはん みそしる とかちだいでずコロッケ 胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油/じゃがいも 白みそ 赤みそ/十勝大豆コロッケ 油					
13 あつあげいり にくいためどん すましじる ジュシーオレンジ	14 くろコッパン ポーククリーム シチュー ほうれんそうと コーンのサラダ パインのかんづめ	15 カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ	16 ゆであげスパゲティ ミートソース フレンチポテト	17 コーンピラフ チキンナゲット りんご 胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ 油/チキンナゲット 油/りんご				
豚肉 メンマ 人参 油 もやし 小松菜 厚揚げ でんぶん 油 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま油 白ごま/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ネギ/ジュシーオレンジ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ほうれんそう ホールコーン 白ごま 油/パイン缶	白飯/豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレールウ/ベーコン 小松菜 もやし 油 白ごま/	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ 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 油 小麦粉 トマトピュレ/じゃがいも 油	20 ごはん マーボー豆腐 いわしのかばやき いそあえ 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ネギ 干しいたけ 赤みそ ごま油 でんぶん/いわし でんぶん 小麦粉 油 生姜 白ごま/小松菜 もやし もみのり	21 ハンバーガー (よこわりバンズパン +ハンバーグ) チキンクリームに きよみオレンジ 横割りバンズパン レバー入りハンバーグ 油/鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/清見オレンジ	22 わふうそぼろ ごはん みそしる あげきょうざ 白飯/鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま 生姜 油 ごぼう 人参 赤みそ/あさり ごぼう こまつな 長ネギ 赤みそ 白みそ/Fe ちゃんギョウザ 油	23 しょうゆラーメン きなこポテト あげポークしゅうまい ソフトラーメン 豚肉 メンマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ネギ ほうれん草 茎わかめ/じゃがいも 油 きな粉/ポークしゅうまい 油	24 とりめし みそしる しろはなまめ コロッケ 胚芽精米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油/油揚げ 小松菜 えのきだけ 白みそ 赤みそ/白 花豆コロッケ 油
27 ごはん けんちんじる やさいはるまき ごまあえ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/野菜 春巻 油/ほうれん草 もやし 白すりごま	28 ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ おうとうの かんづめ ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/あさり 生姜 きゅうり キャベツ 人参 油 ごま油 白ごま/黄桃缶	29 しょうわ 昭和の日 	30 にくうどん だいがくいも ミニトマト ソフトめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/さつまいも 油 水あめ 黒ごま/ミニトマト					

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。

毎月、給食だよりを配信しますので、御家庭の食事の参考にしたり、お子さんの感想を聞いたりなど御活用ください。アレルギーのある場合は毎日給食内容をご家庭で確認してから登校させてください。

☆朝食は必ず食べるようにしましょう☆



「お腹がすいて集中できない・・・」などということにならないように、朝食は食べましょう。

成長期の今はバランスよく食べることが大切です。食事の時間が整うと生活リズムも整います！