

4月 給食だより

2～6年生用児童数

令和8年4月8日

札幌市立藤の沢小学校

進級おめでとうございます



藻岩南小学校の給食室では、藤の沢小学校約100食と藻岩南小学校約200食の合計約300食の給食を作ります。藻岩南小では調理員5名が調理・配膳・下膳・食器具洗浄などを行い、藤の沢小では配膳員2名が配膳・下膳を行います。

子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、安全で栄養バランスの取れた、おいしい給食を提供していきます。また、食に関わる情報や、子どもたちの様子も御家庭へ発信していきたいと考えています。御家庭で食生活や食文化などについて話し合うきっかけとして、この「給食だより」を御活用いただくと幸いです。

学校給食に関することや食物アレルギーの御相談等ありましたら、担任または栄養教諭まで、いつでもお気軽に御連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします。



令和8年度 藤の沢小学校・藻岩南小学校の給食

*道産の食材を積極的に使用し、地場産物の活用・地産地消の取組を進めています。

*郷土料理や特産物への関心を高めるための献立を取り入れています。

*給食を作る時に出る調理くずや、食べ残しを堆肥化し、その堆肥で栽培した野菜を給食の食材として使用する「札幌市学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。

*農薬をできるだけ減らして栽培された「クリーン青果物」を積極的に取り入れています。



主食(ごはん・パン・めん)

月	火	水	木	金
パン	白飯	めん	自校炊飯	白飯

ごはん…米飯給食は週に3回実施します。お米は道産米で、味付きごはん(自校炊飯)には胚芽精米と大麦を使用しています。

パン…道産小麦を100%使用しています。ロールパンや豆パンなど、様々な種類のパンをメニューに合わせて使い分けます。

めん…うどんやラーメン、パスタなどの麺類には「はるゆたか」や「キタホナミ」などの道産小麦を使用しています。



おかず(主菜・副菜・汁物)

*スープやだし汁は、豚骨や鶏がら、昆布、削り節、煮干しなどを使い、給食室で作っています。

*カレーのブラウンルーや、シチューのホワイトルーも、時間をかけてじっくり作っています。

*かまぼこやコロッケ、ハンバーグ等は、原料配合を指定した、札幌市独自の特注品です。

栄養について

1日に必要な栄養価の3分の1を摂取することができるよう献立を考えています。特に不足しがちな栄養素は、摂取割合を増やしています。

低・中・高学年の3段階に栄養価を設定し、主食や主菜の量を調整して子どもたちに提供しています。

4月 よていこんだて



牛乳は毎日200mL つきます

月	火	水	木	金
☆エプロン・マスク・三角巾・ランチマット・ハンカチ・ティッシュの準備をお願いします。(エプロン等の大きさが体に合っているか、一度御確認ください。)週末や汚れた時に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。 ☆献立表には、主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は、栄養教諭まで御連絡ください。		8  	9 ごもくごはん みそしる とちだいでずコロッケ 胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう 筍 ひじき 干椎茸 グリンピース/じゃがいも にら/十勝大豆コロッケ/	10 ごはん マーボー豆腐 いわしのかばやき いそあえ 白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干椎茸 片栗粉/いわし 片栗粉 小麦粉 しょうが ごま/小松菜 もやし もみのり/
13 くらコッパン チキンクリームに コールスローサラダ あまなつかん	14 <small>おんせいはっしゅくかいし</small> 一年生給食開始 カレーライス こまつなとベーコンのサラダ	15 ゆであげミートソース スパゲティ フレンチポテト	16 コーンピラフ チキンナゲット フルーツミックス	17 ごはん ぶたじる とりにくのてりやき おひたし
黒コッパン/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 スキムミルク 鶏ガラスープ/キャベツ 人参 コーン からし/夏みかん/	白飯 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 グリンピース 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 鶏ガラスープ/ベーコン こまつな もやし ごま/	スパゲティ パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ 鶏ガラスープ/じゃがいも 塩 黒こしょう/	胚芽米 大麦 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/チキンナゲット/缶詰 (みかん・パイナップル・黄桃・梨)	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが/鶏肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 ごま/ほうれん草 白菜 糸かつお/
20 ハンバーガー (よこわりパンズ+レバーいりハンバーグ) むぎいりやさいスープ おうとうかん	21 ごはん けんちんじる ひじきはるまき ごまあえ	22 しょうゆラーメン きなこポテト ミニトマト	23 とりめし みそしる しろはなまめコロッケ	24 あつあげいり にくいためどん すましじる きよみオレンジ
横割りのパンズ レバー入りハンバーグ ケチャップ からし/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦 鶏ガラスープ/黄桃缶 /	白飯/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ むろあじ 昆布 宗田/ひじき春巻き/ほうれん草 もやし すりごま/	ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 鳥から 豚骨 昆布/じゃがいも きな粉/ミニトマト/	胚芽米 大麦 鶏ガラスープ 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/油揚げ 小松菜 えのきたけ むろあじ 昆布/白花豆コロッケ/	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく/豆腐 わかめ 干椎茸 長ねぎ/清見オレンジ/
27 振替休業日 	28 ごはん すきやき あげポークシュウマイ おかかふりかけ 白飯/豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 焼きふ 春菊 干椎茸/ポークシュウマイ/しらす干し 糸かつお 切りり 青のり ごま/	29 	30 <small>子どもの白献立</small> たきこみいなり ぶりカツ からしあえ 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 干椎茸 ひじき ごま あまのり/ぶりカツ/ハム 小松菜 キャベツ からし/	5/1 わふうそぼろごはん みそしる ぎょうざ 白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干椎茸 ひじき ごま しょうが ごぼう 人参/厚揚げ 小松菜 むろあじ 昆布/ぎょうざ/