

# きゅうしょくだより 4月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和8年4月8日発行

## 札幌市の統一基準献立をもとに、献立を作成しています

発寒南小学校の給食室では、発寒東小学校約330食と発寒南小学校約510食の合計約840食の給食を作ります。発寒南小では調理スタッフ6名が調理・下配膳・食器具洗浄などを行い、発寒東小では配膳スタッフ3名が下配膳を行います。献立作成・食材購入・衛生管理チェックは、栄養教諭の橋本麻美が行います。お子さんが楽しく元気に過ごし、心身ともに成長できるように、食の面からサポートしてまいります。

※札幌市では、全市統一基準献立（小学校・中学校各1種類）をもとに、各校の主食の曜日や行事・食指導内容などに合わせて献立作成を行っています。（詳しくは、札幌市公式HPをご覧ください。「札幌市 学校給食」でご検索いただくと便利です。）



### 給食の内容

#### 主食（ごはん・パン・めん）

- ▽今年度は、月曜と木曜は白飯、火曜はめん、水曜は味付きご飯、金曜はパンが基本です。
- ▽白飯には精白米を使い、味付きご飯には胚芽米に大麦を混ぜて炊きます。道産米の「なつぼし」を使用します。
- ▽パンや、うどん・冷麦・ラーメン・パスタは、道産小麦粉を使っています。
- ▽パンは、脂肪分や糖分の少ない学校給食専用のものです。



#### 牛乳

- ▽カルシウムのほか、たんぱく質やビタミン類など成長期に必要な栄養素が豊富に含まれているため、毎日欠かさずつきます。



#### おかず・デザート

- ▽手作りを基本とし、自然の味を大切にしています。シチューのルー・だし・ラーメンスープ・ドレッシング・佃煮・ふりかけ・寒天ゼリー・チョコクリームなども、給食室での手作りです。
- ▽野菜・果物・肉・卵などの生鮮食品は、基本的に国産のものを使用します。
- ▽青果物は、北海道や札幌市近郊でとれたもの、農薬や化学肥料を控えて生産したもの、産地と契約したものなど、安心・安全なものを積極的に使用しています。
- ▽食中毒防止のため、ミニトマト以外の生野菜は提供していません。



### ★札幌市の学校給食レシピはこちらから！★

札幌市の学校給食内容や給食レシピについて、「札幌市学校給食栄養士会」のホームページに記載されていますので、ぜひ参考にしてください。



## 札幌市の学校給食摂取基準

(令和4年4月改訂)

区分	低学年 (6~7歳)	中学年 (8~9歳)	高学年 (10~11歳)	一日の食事摂取基準 に対する割合
エネルギー	530kcal	640kcal	760kcal	1/3程度
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%			
脂質	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%			
ナトリウム(食塩相当量)	1.5g	2g	2g	1/3
カルシウム	290mg	350mg	360mg	50%
マグネシウム	40mg	50mg	70mg	1/3程度
鉄	2.5mg	3mg	4mg	40%
ビタミンA	160μgRAE	200μgRAE	240μgRAE	40%
ビタミンB1	0.3mg	0.4mg	0.5mg	40%
ビタミンB2	0.4mg	0.4mg	0.5mg	40%
ビタミンC	20mg	25mg	30mg	1/3
食物繊維	4g以上	4.5g以上	5g以上	40%以上

(児童1人1回あたり)









1日に必要な摂取量の1/3をとるよう設定し、不足しがちな栄養素は摂取割合を高くしています。特に、カルシウムを多く含む食品(乳製品・小魚・大豆製品など)については、ご家庭でも積極的に摂取していただくようお願いします。

日本の子どもたちは、塩分過剰摂取の傾向にあることがわかっています。給食では、「削り節を増やして濃だしをとる」など調理の工夫や、「麺類や煮物の汁は飲まない」など食指導の工夫を行いながら、「おいしく減塩」を目指しています。

このほか、亜鉛についても望ましい数値を定め、配慮しています。

# がつ 4月の よてい こんだて

★牛乳は、毎日200mL つきます。  
★給食で使用する主な食材を載せています。( / は献立の区切りです。)  
★果物などの使用食材は、収穫状況等により変更する場合があります。

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>にゅうがくおめでとう</p>  <p>1年生の給食は、 14日から始まります！</p>		<p>8日</p> <p>しぎょうしき 始業式 にゅうがくしき 入学式</p> 	<p>9日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 いわしのかばやき いそあえ</p> <p>ごはん/とうふ・ぶた肉・にんじん・ねぎ・しいたけ・みそ/いわし・小麦粉・油/もやし・こまつな・のり</p>	<p>10日</p> <p>ツイストパン ポーククリームシチュー あさりのサラダ くだもの</p> <p>ツイストパン/玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ぶた肉・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/キャベツ・あさり・きゅうり・にんじん・油/(パインかんづめ)</p>
<p>13日</p> <p>ごはん すきやき だいきりカレーコロッケ</p> <p>ごはん/白菜・とうふ・玉ねぎ・しらたき・ぶた肉・たもぎたけ・ねぎ・焼きふ・しゅんぎく・しいたけ/コロッケ(じゃがいも・大豆)・油</p>	<p>14日</p> <p>コーンピラフ チキンナゲット くだもの</p>  <p>はいが米・大麦・玉ねぎ・コーン・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・バター/鉄強化チキンナゲット・油/(いちご)</p>	<p>15日</p> <p>スパゲティ ミートソース フレンチポテト</p> <p>スパゲティ・玉ねぎ・にんじん・ぶた肉・トマト・マッシュルーム・大豆・セロリ・小麦粉・油/冷凍フレンチポテト・油</p>	<p>16日</p> <p>あつあげ入り にくいためどん すましじる くだもの</p>  <p>ごはん・もやし・ぶた肉・厚あげ・こまつな・メンマ・にんじん・玉ねぎ・りんご・かたくり粉・油/とうふ・わかめ・しいたけ・ねぎ/(きよみオレンジなどのかんきつ類)</p>	<p>17日</p> <p>くろコッパン チキンクリーム煮 春キャベツの コールスローサラダ くだもの</p> <p>黒コッパン/玉ねぎ・マカロニ・にんじん・とり肉・マッシュルーム・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/春キャベツ・コーン・にんじん・油/(パインかんづめ)</p>
<p>ねんきゅうしよくかいし 1年 給食開始</p>				
<p>20日</p> <p>カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ</p> <p>ごはん・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ぶた肉・セロリ・りんご・小麦粉・油・カレールー/こまつな・もやし・ベーコン</p>	<p>21日</p> <p>しょうゆラーメン だいがくいも くだもの</p> <p>ゆでラーメン・もやし・ぶた肉・玉ねぎ・ほうれん草・ねぎ・メンマ・にんじん・かまぼこ・きわかめ/さつまいも・油・水あめ/(りんご)</p>	<p>22日</p> <p>ごもく 五目ごはん みそしる ポークシュウマイ</p> <p>はいが米・大麦・にんじん・油あげ・とり肉・しらたき・たけのこ・ごぼう・しいたけ・ひじき/じゃがいも・こねぎ・みそ/ポークシュウマイ・油</p> <p>みそしるに佐賀産小ねぎ 『うまかねぎ』使用予定</p>	<p>23日</p> <p>とりミックスどん みそしる くだもの</p> <p>ごはん・とり肉・厚あげ・小麦粉・油・玉ねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン・しいたけ/こまつな・あさり・ごぼう・ねぎ・みそ/(もものかんづめ)</p>	<p>24日</p>  <p>ハンバーガー コーンシチュー ミニトマト</p> <p>横割バンズパン・ハンバーグ(牛肉・玉ねぎ・ぶたレバー・ぶた肉)・油/玉ねぎ・じゃがいも・コーン・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・小麦粉・バター・油/ミニトマト</p>
<p>27日</p> <p>とりめし みそしる しろはなまめ 白花豆コロッケ</p> <p>はいが米・大麦・玉ねぎ・とり肉/こまつな・えのきたけ・油あげ・みそ/白花豆コロッケ・油</p> <p>たんしゅくにつかはやだきゅうしよく 短縮日課 早出し給食</p>	<p>28日</p> <p>ぎつねうどん ごまポテト くだもの</p>  <p>ゆでうどん・油あげ・ほうれん草・ねぎ・たもぎたけ・かまぼこ・しいたけ/冷凍フレンチポテト・油・ごま・さとう/(きよみオレンジなどのかんきつ類)</p> <p>たんしゅくにつかはやだきゅうしよく 短縮日課 早出し給食</p>	<p>29日</p> <p>しょうわひ 昭和の日</p> 	<p>30日</p> <p>わふうそぼろどん みそしる レバー入りぎょうざ</p> <p>ごはん・とうふ・とり肉・にんじん・きりぼし大根・ごぼう・しいたけ・ひじき・ごま/厚あげ・こまつな・みそ/ぎょうざ(野菜・ぶた肉・ぶたレバー)・油</p> <p>たんしゅくにつかはやだきゅうしよく 短縮日課 早出し給食</p>	  

## 食物アレルギーに関わって

- ★札幌市のマニュアルに基づき、除去食・代替食を提供しています。(調理施設や人員配置等の関係で、対応できるアレルギー原因物質や提供できる料理は限られていますので、ご了承ください。)
- ★海産物全般(特に、あさり等の貝類、わかめ・青のり等の海藻、しらす干し・煮干し・ししゃも・かわいい等丸ごと食べる魚)には、小さなえび・かに・貝殻等が混入する場合がありますため、ご注意ください。
- ★そば・ピーナッツ・ナッツ類(栗・カカオを除く)・生鶏卵・刺身・生の魚卵は、札幌市の学校給食では使用していません。
- ★衛生上の理由から、ミニトマト以外の野菜は全て加熱調理しています。(サラダの野菜もゆでています。)
- ★アレルギー専用の調理設備や器具類を使用していないため、微量混入(コンタミネーション)の可能性あります。
- ★揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回使用していますので、ご注意ください。(卵除去食提供の場合も、卵入り食品を調理した揚げ油を再使用する場合があります。)