

給食だより



札幌市立平岸小学校

令和3年4月6日

ご入学おめでとうございます

ドキドキ！わくわく！と心をはすませ、ひとみをきらきらと輝かせた1年生が入学式を迎えました。まだ知らないことが多いため、親子ともにちょっぴりの不安が心に残っているのではないのでしょうか。

いよいよ12日から給食が始まります。学校給食を通して栄養や健康について学び、自分の健康を考えることができる子・たくさんの友達と交流ができる子を育てていきたいと思います。保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



〈目的〉

学校給食は「教育」の一環として、子どもたちの心身の健全な育成を目的としています。食事を通して自己管理ができること、また、楽しい食事を通して豊かな心と社会性を身につけることも目的としています。



〈栄養〉

学校給食では、発育期に欠かすことのできない栄養素や、不足しがちな栄養素に重点を置き、基準量が決められています。

低学年	530 kcal
中学年	650 kcal
高学年	760 kcal

〈主食〉

- ◇ごはんが週3回（白飯2回、味つきごはん1回）、麺、パンがそれぞれ週1回です。
- ◇米は、道産米を使用します。（ななつぼし、ゆめぴりかなど）
- ◇まぜごはんやピラフなどの味つきごはんには、不足しがちな栄養を補うため、胚芽精米や麦（米粒麦）を混ぜます。
- ◇パン、うどん、ラーメン、袋入りパスタは、道産小麦粉を使用しています。

学校給食とは

〈おかず〉

- ◇おかずは献立により2~3品つき、和風、洋風、中華風と味に変化を持たせています。
- ◇たんぱく質源が肉類に偏らないよう、魚介類、大豆・大豆製品なども積極的に取り入れています。
- ◇北海道の郷土料理や、季節の行事食も献立に登場します。



〈食材〉

- ◇だし汁をとるときは、昆布、削り節などを使っています。ラーメンなどのスープをとる時も、鶏がら・豚骨などから煮出します。
- ◇カレーライス、シチューなどのルウは、小麦粉とサラダ油で手作りします。
- ◇畜肉加工品（ハム、ベーコン）、かまぼこ、コロッケ、シュウマイなどは、原料配合を指定した、札幌市独自の特注品です。
- ◇野菜、果物は、旬のものを 사용합니다。

〈牛乳〉

- ◇成長期に欠かせないたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、B1、B2等が多く含まれているので、毎日200mLつきます。成分は市販のものと同じです。



4月のこんだて

月	火	水	木	金
給食室のメンバーを紹介します！  栄養士 松本 実里 栄養士研修指導員 渡辺 京子 調理員 小林 真由美 チーフ 西澤 麻衣 サブチーフ 外崎 綾 長田 亜由美 渡辺 由香 新メンバーで頑張ります！		エプロン・帽子（三角巾）・ランチマット・マスクと、これらを入れる袋の準備はお済みですか？12日より使用しますので、忘れずに持たせてください。マスクは持参するときには衛生的な配慮をお願いします。ハンカチ・ティッシュもお忘れなく。 毎月発行する「きゅうしょくだより」は、主に保護者の方向けに作成しています。お子さんに読み聞かせたり、献立を一緒に確認するなど、親子で食への興味・関心を高めていただければ幸いです。 		
12日 ★●横割バンズパン ●コーンシチュー フィッシュバーガー 鰯 オレンジ	13日 豆腐入りカレーピラフ サケフライ フルーツミックス (汁あり)	14日 ザンタレ丼 みそ汁 きんぴら(五目)	15日 ★●角食 みそワタンスープ お好み揚げ チョコクリーム	16日 ごはん マーボー豆腐 ししゃもの唐揚げ おひたし
コーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳 / 釧路産たらふらい・ケチャップ / オレンジ	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・焼き豆腐・醤油・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム / サケフライ / みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶	鶏肉・しょうが・にんにく・醤油・小ねぎ / 厚揚げ・小松菜・みそ / ごぼう・にんじん・こんにゃく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・さやいんげん・醤油・ごま	ワタソープ・豚肉・しょうが・にんにく・みそ・メンマ・にんじん・たまねぎ・もやし・長ねぎ・ごま油 / あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・ケチャップ・糸かつお・青のり / 豆乳・チョコレート・ココア	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・しいたけ・みそ・醤油・ごま油 / カラフトししゃも・小麦粉・醤油 / ほうれん草・もやし・糸かつお・醤油
★は卵を使用				
19日 ★たぬきうどん ●バターポテト パイン缶	20日 わかめごはん けんちん汁 かわいい唐揚げ 天つゆ	21日 ひき肉のカレー ほうれん草と ベーコンのサラダ オレンジ	22日 ★●コッペパン ●チキンクリーム シチュー 厚揚げサラダ りんご	23日 ごはん 肉じゃが ひじき春巻きFe のりとあさりの佃煮
えび・あさりにんじん・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・ほうれん草・長ねぎ・たまご・しいたけ・醤油 / じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク / パイン缶	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま / 鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ / かわいい唐揚げ・しょうゆ	豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・小麦粉・中濃ソース・ケチャップ・醤油 / ベーコン・ほうれん草・もやし・醤油・ごま / オレンジ	鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク / 厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・醤油・ごま / りんご	豚肉・大豆・じゃがいも・たまねぎ・しらたき・にんじん・切り干し大根・さやいんげん・しいたけ・しょうが・醤油 / ひじき春巻きFe / あさり・しょうが・のり・ひじき・醤油
26日 しょうゆラーメン きなこポテト オレンジ	27日 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 切り干し大根のサラダ	28日 ゆであげミートソース あさりのサラダ パイン缶	29日 昭和の日 	30日 たきこみいなり すまし汁 豚肉の竜田揚げ
豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油 / じゃがいも・きなこ / オレンジ	胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・コーン・しいたけ・グリーンピース・醤油 / 白花豆コロッケ / 切り干し大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・みそ・醤油	スパゲティ・豚肉・たまねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリ・にんにく・小麦粉・ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・醤油 / あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・醤油・ごま / パイン缶		胚芽精米・大麦・油揚げ・にんじん・しいたけ・ひじき・醤油・ごま・のり / 豆腐・わかめ・しいたけ・長ねぎ・醤油 / 豚肉・醤油・しょうが・小麦粉