

給食だより 4月

令和8年4月8日
札幌市立平岸西小学校
札幌市立平岸小学校


ご入学、ご進級おめでとうございます！



札幌市の学校給食は「成長期の生徒の健康や心身の望ましい発達のため」札幌市学校給食摂取基準に基づいて作られています。不足しがちな栄養は多く（カルシウム、鉄分、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維）、とりすぎている栄養は少なく（動物性脂質、食塩）することで、1日の食事のバランスを整え、成長期の子どもたちの栄養を支えます。1年間よろしくお願いたします。

4月の献立（前半）

ランチョンマット、三角巾、エプロン、マスクなどの準備を忘れずに！

月	火	水	木	金
<p>平岸西小の給食室は親子給食調理校で、平岸小と合わせて約900食を9人の調理員と4人の配膳員で作っています。「おいしい給食」と「衛生管理・安全」を大切にしながら、心をこめて作ってまいります。</p> 	<p>8</p> <p>1学期始業式</p> 	<p>9</p> <p>ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ 清見オレンジ</p> <p>ロールパン/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 白ごま /清見オレンジ/</p>	<p>10</p> <p>ご飯 鶏肉の照り焼き おひたし</p> <p>平岸小なし</p> <p>白飯/豚肉 豆腐 ジャがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが みそ /鶏肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 白ごま/ほうれん草 白菜 糸かつお/</p>	
		<p>13</p> <p>肉うどん 大学芋 ミニトマト</p>	<p>14</p> <p>とりめし 味噌汁 白花豆コロッケ</p> <p>1年生給食開始</p>	<p>15</p> <p>カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>白飯 豚肉 ジャがいも 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 カレールウ/ベーコン 小松菜 もやし 白ごま/</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 たもぎたけ/さつまいも 水あめ 黒ごま/ミニトマト/</p>	<p>胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/油揚げ 小松菜 えのきたけ みそ/白花豆コロッケ(白花豆 ジャがいも バター パン粉 でんぷん 貝カルシウム) /</p>			

☆朝ごはんは、午前中の集中力を高めるためにとても大切です☆



特に「何を食べるか」がポイントです。主食（ごはん、パン、めん）に「たんぱく質のおかず（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）」を組み合わせることで、体温が上がり、脳と体がしっかり目覚めます。これが、朝食の基本です。さらに野菜、果物を加えると、ビタミンや食物繊維がとれ、エネルギー代謝や、血糖値のコントロールにも役立ちます（特にスポーツをする児童には大切です）。

朝ごはんを食べることは「栄養不足の予防」「成長期の体づくり」「力を発揮できる土台」につながります。給食と夕食だけでは栄養は足りません。朝ごはんを大切にしましょう。

- ★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。
- ★ 果物は変更になる場合があります。 ★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。
- ★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。
- ★ 学校給食アレルギー対応依頼書（毎月のお便りのやりとり）をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他、給食に関してのご質問、食生活についてのご相談がありましたら、お気軽にお問合わせください。平岸西小学校 栄養教諭（TEL 821-7971）

4月の献立（後半）



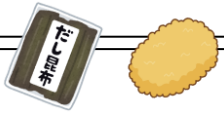
月	火	水	木	金
20 しょうゆラーメン きなこポテト りんご <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">平岸西小なし</div>	21 コーンピラフ チキンナゲット 甘夏かん	22 ご飯 マーボー豆腐 いわしのかばやき 磯和え	23 コッパン ポーククリーム シチュー ほうれん草と コーンのサラダ パイン缶詰	24 和風そぼろごはん 味噌汁 Feちゃん ギョウザ
ソフトラーメン 豚肉 メンマ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほう れん草 くきわかゆ/じゃがいも きな粉/りんご/	胚芽精米 大麦 パター 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/チキン ナゲット (鶏肉 大豆たんぱく パン粉 でん粉 おから 小麦粉 とうもろこし粉) /なつめかん/	白飯/豆腐 豚肉 しょうが に んにく 人参 長ねぎ 干しいた け 片栗粉/いわし 片栗粉 小 麦粉 しょうが 白ごま/小松菜 もやし もみのり/	コッパン/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ ス キムミルク/ほうれん草 ホール コーン 白ごま/パイン缶詰/	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま し ょうが ごぼう 人参/厚揚げ 小松菜 みそ/Fe ちゃんギョウザ (豚肉 豚レバー キャベツ 玉 ねぎ ねぎ なら にんにく し ょうが 人参 しんじけ 大豆た んぱく 小麦粉) /
27 ゆであげ ミートソース フレンチポテト	28 五目ごはん みそ汁 十勝大豆コロッケ	29 昭和の日 	30 黒コッパン チキンクリーム シチュー コールスロー サラダ 黄桃缶	5/1 ご飯 けんちん汁 ひじき春巻Fe ごま和え
スパゲティ 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 小麦粉 ケチャップ トマト/じゃがいも/	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう だけの こ ひじき 干しいたけ クリン ピース/じゃがいも なら みそ/ 十勝大豆コロッケ (じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 とうもろこしでん粉)		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 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/キ ャベツ 人参 ホールコーン/黄 桃缶/	白飯/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ひ じき春巻 (たけのこ 人参 豚肉 ひじき でん粉 オイスターソー ス 小麦粉 加工でんぷん)/ほう れん草 もやし 白ごま/

札幌市の学校給食

食材

公益財団法人札幌市学校給食会・北海道学校給食会を通して共同購入しています。

地場産物や特別栽培（減農薬栽培）の玉ねぎ・じゃがいも・人参・りんご・大根・小松菜などを取り入れています。



素材

- ☆スープやだし汁は、昆布や削り節、豚骨、鶏ガラを使用しています。
- ☆ハンバーグ・シュウマイ・コロッケなどは、保存料・甘味料・着色料等を考慮して選んでいます。

栄養は

- ① エネルギーが足りているか
- ② 足りぬと健康に影響を与える栄養の強化
- ③ とりすぎている栄養に配慮(脂質・食塩・糖類)の3つで考えます。



主食

- ☆ご飯は週3回（白飯2回、味付きご飯1回）、麺やパンは週1回です。
- ☆お米は道産米、札幌産米を使用しています。
- ☆週1回の味付きご飯は、不足しがちなビタミンや食物繊維を補うために胚芽精米を使用しています。
- ☆麺やパンの小麦粉は、北海道産小麦粉を使用して作られています。



副食

- ☆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。
- ☆肉類は、子どもたちが大好きですが、健康のため「魚」「大豆製品」を積極的に取り入れています。