

# いただきます

## 御入学おめでとうございます！

1年生の給食は、14日（火）から始まります。何か一つ新しいことが始まるたびに、楽しみにしている子もいれば、少し不安に感じている子もいると思います。どのお子さんにも「おいしいよ。」「みんなと食べると楽しいよ。」と心待ちにしてもらえるような給食を目指していきます。

## ～給食について～

札幌市の学校給食では、基本的に全市統一となる基準の献立を実施します。石山緑小学校では基準の献立をもとに、学校行事や食指導に合わせ献立を追加・変更し、予定献立を作成します。全市統一基準献立の内容は、札幌市公式ホームページに掲載されています。

## 札幌市の学校給食栄養基準

区分	小学校児童の場合		
	低学年	中学年	高学年
エネルギー (kcal)	530	640	760
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%		
脂肪 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%		
カルシウム (mg)	290	350	360
鉄分 (mg)	2.5	3.0	4.0
ビタミンA (μgRE)	160	200	240
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5
ビタミンC (mg)	20	25	30
食物繊維 (g)	4.0以上	4.5以上	5.0以上
ナトリウム (g) (食塩相当量)	1.5	2.0	2.0

- ◎学校給食は、集団生活の中で教育の一環として行われています。
- ◎給食を通して、将来にわたって心も体も健康な子どもに育てることを大きな目的としています。
- ◎先生や友達と楽しく食事をする中で好き嫌いをなくし、マナーや豊かな社交性を身に付けることもねらいとしています。

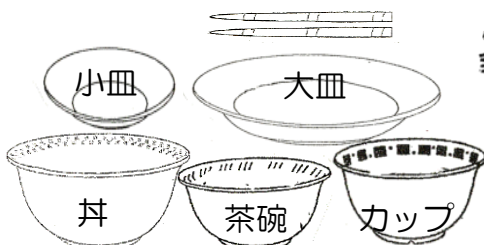
## 主食（ごはん・パン・めん）

休日や行事の関係で変更になることもありますが、下記の曜日を基本としています。

月	火	水	木	金
白ごはん	めん	味付きごはん	白ごはん	パン

## 食器・食具

4種類の強化磁器食器と、樹脂製の丼、はし・スプーン・フォークをメニューに合わせて使用しています。



## おねがい



- 学習した机がそのまま食卓になりますので、ランチマット（ナブキン）をご用意ください。また、清潔な配膳を行うために給食当番用のエプロンと三角巾（または帽子）、マスクも合わせてご用意をお願いします。
- 給食に使用の食材について不明な点や、アレルギー等の相談がありましたら、栄養教諭 本郷までお問い合わせください。  
<石山緑小学校 TEL 596-7505>

令和8年度から、札幌市の小学生の給食費は、無償化となりました。

ただし、なんらかの理由で給食停止とする場合、申請は、保護者の皆様から学校へ書類を提出していただくこととなります。学校へ必ずお知らせください。



# 予定献立

\* 詳しい使用食品や数量が必要な場合はお知らせください。

月	火	水	木	金
<p>『いただきます。』 『ごちそうさま。』は できるかな？ 「おはようございます。 」「おやすみなさい。 」などあいさつが きちんとと言えることは 大切なことです。大き な声で元気よく！</p> 		<p><b>8</b> 始業式・入学式</p>		
	<p><b>14</b> 1年生給食開始 ゆであげミートソース フレンチポテト</p>	<p><b>15</b> コーンピラフ チキンナゲット りんご</p>		<p><b>16</b> カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ</p>
	<p>スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/</p>	<p>米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう/チキンナゲット、なたね油、揚げ油/りんご</p>	<p>白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/ベーコン、こまつな、もやし、醤油、穀物酢、サラダ油、さび砂糖、黒こしょう、白ごま/</p>	<p>横割パンズベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、おおむぎ、醤油、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/レバー入りハンバーグ、なたね油、揚げ油/みかん缶詰、パイナップル缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/</p>
<p><b>20</b> 鶏ミックス丼 味噌汁（あさり・ごぼろ・小松菜） 清見オレンジ</p>	<p><b>21</b> しょうゆラーメン きなこポテト りんご</p>	<p><b>22</b> とりめし 味噌汁（油揚げ・小松菜・エノキ） 白花豆コロッケ</p>	<p><b>23</b> 和風そぼろごはん 味噌汁（小松菜・厚揚げ） てっちゃんギョウザ1個</p>	<p><b>24</b> ・ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ パイナップル缶詰</p>
<p>白飯、鶏肉、厚揚げ、小麦粉、かたくり粉、なたね油、揚げ油、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ピーマン、サラダ油、白ごま、醤油、さび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん/あさり、清酒、ごぼろ、こまつな、長ねぎ、赤みそ、白みそ、むろあじ、昆布/清見オレンジ</p>	<p>ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し/じゃがいも、なたね油、揚げ油、きな粉、さび砂糖、食塩/りんご</p>	<p>米、おおむぎ、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、サラダ油、食塩、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、さび砂糖/油揚げ、こまつな、えのきたけ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/白花豆コロッケ、なたね油、揚げ油/</p>	<p>白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼろ、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、本みりん、さび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/F eちゃんギョウザ、なたね油、揚げ油/</p>	<p>ロールパン/コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、塩、こしょう、ワイン、鶏がらスープ/あさり、しょうが、清酒、みりん風調味料、本みりん、きゅうり、キャベツ、にんじん、醤油、酢、サラダ油、さび砂糖、からし、ごま油、ごま/パイナップル缶詰</p>
<p><b>27</b> 厚揚げ入り肉炒め丼 すまし汁（豆腐・わかめ） ジュシーオレンジ</p>	<p><b>28</b> きつねうどん ごまポテト 清見オレンジ</p>	<p><b>29</b> 昭和の日</p> 	<p><b>30</b> たきこみいなり ブリカツ からし和え（小松菜・キャベツ・ハム）</p>	<p><b>5/1</b> 黒コッパン チキンクリーム煮 コールスローサラダ 黄桃缶詰</p>
<p>白飯、豚肉、メンマ、にんじん、サラダ油、もやし、こまつな、厚揚げ、なたね油、揚げ油、醤油、みりん風調味料、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、さび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、宗田、むろあじ、昆布/ジュシーオレンジ</p>	<p>ソフトめん、油揚げ、みりん風調味料、だし汁、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たもぎだけ、ほうれんそう、醤油、さび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、白すりごま、さび砂糖、食塩/清見オレンジ</p>		<p>米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、昆布、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、醤油、さび砂糖、清酒、みりん風調味料、白ごま、あまのり（焼きのり）/ぶりカツ、なたね油、揚げ油/ハム、こまつな、キャベツ、醤油、さび砂糖、からし/</p>	<p>黒コッパン鶏肉、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホールコーン、穀物酢、サラダ油、上白糖、食塩、白こしょう、からし/黄桃缶詰</p>

※牛乳は毎日 200mL つきます。 ※くだものは変更になることがあります。  
 ※献立表には、主な使用食材を記載しております。アレルギー等ある場合は、必ずご確認ください。  
 ※ししゃもや小魚、わかめなどの海藻類等には、小さなえびやかきが混入していることがあります。  
 ※ししゃもは、カラフトししゃもを使用しています。

