

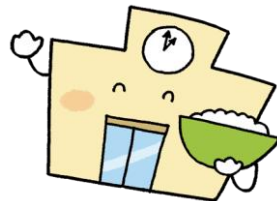
# 給食だより



2026年4月8日(水) 札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

## 御入学・御進級おめでとうございます

地面が顔を出し、暖かな春の陽気とともに新学期がスタートしました。本校の給食は、2～6年生は9日(木)から、1年生は14日(火)から始まります。給食室一同、安心・安全でおいしい給食作りを心掛けてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



## こんな給食を食べています



### 牛乳 …

成長期に必要なカルシウム、ビタミンが豊富に含まれています。毎日1本(200ml)つきます。

## 伏古小・開成小の給食

伏古小学校では、自校の他に開成小学校の給食を作る「親子給食」を実施しており、調理員7名、栄養教諭1名で、約900食の給食を作っています。開成小学校では、配膳員4名が給食を届けてくれます。

- 月曜日 … めん
- 火曜日 … 自校炊飯
- 水曜日 … 白ごはん
- 木曜日 … パン
- 金曜日 … 白ごはん

※自校炊飯は、大麦を混ぜた胚芽米を給食室で炊きます。



### ごはん …

白いごはんの時は道産の精白米を、自校炊飯の時は、胚芽米と大麦を混ぜたものを炊いています。



### パン …

道産小麦を使っています。品種はキタホナミや春よ恋などから組み合わせて使われています。



### めん …

一人分ずつ袋に入れて、学校に届けられます。夏は冷たいめんも登場します。汁は飲まずに残して食べます。



### おかず …

野菜・果物・肉・魚などの生鮮食品は国産です。スープやだしをとるときは、豚骨、鶏がら、昆布や削り節を使っています。カレーライスやシチューなどのルーは、小麦粉やバター、植物油をねって手作りしています。

(揚げ物は札幌市指定の既製品を一部使用します。)

## 食物アレルギーの話

食べない

食べられない

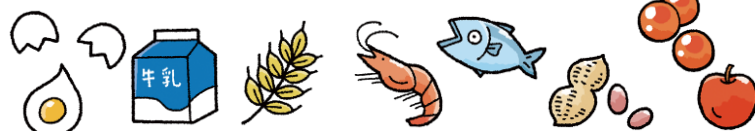
と

違いを知ろう



食物アレルギーとは、「すききらい」とはちがい、原因となる食物にふれたり、食べたりしてしまうと、体がかゆくなったり、じんましんが出たりするなどし、場合によっては命にかかわる危険な状態になることもあります。

食べられないものがある場合は、おうちの人としっかり話をし、食べられる献立を確認しましょう。



# 4月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>御準備よろしくお願いたします。</p> <p><b>清潔な「ランチョマット」、給食当番は「エフロン・三角巾・マスク」</b></p> <p>各御家庭から持参していただきお願いたします。給食当番は身支度も大切なお仕事です。御協力よろしくお願いたします。</p>				
		8	9	10
		始業式・入学式 (給食はありません)	くろコッパン チキンクリーム煮 コールスローサラダ 黄桃缶	和風そぼろごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) 揚げぎょうざ
			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・鶏がら/キャベツ・人参・コーン/黄桃缶	白飯・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干し椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/厚揚げ・小松菜/Feちゃんギョウザ(冷凍)
13	14 1年生給食開始	15	16	17
きつねうどん ごまポテト 清見オレンジ	コーンピラフ チキンナゲット りんご	カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ	横割パンズパン 麦入り野菜スープ レバー入りハンバーグ フルーツミックス	わかめごはん みそ汁 (じゃがいも・にら) 十勝大豆コロッケ
ソフト麺・油揚げ・つと・干し椎茸・長ねぎ・たまご茸・ほうれん草/じゃがいも・ごま/清見オレンジ	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(冷凍)/りんご	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレールウ・ケチャップ・鶏がら/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	横割りパンズ/ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がら/レバー入りハンバーグ(冷凍)・ケチャップ/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・なし)	胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/じゃがいも・にら/十勝大豆コロッケ(冷凍)
20	21	22	23	24
ゆであげスパゲティ ミートソース フレンチポテト	とりめし みそ汁 (油揚げ・小松菜) 白花豆コロッケ	ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き おひたし (ほうれん草・白菜)	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	厚揚げ入り肉炒め丼 すまし汁 (豆腐・わかめ) 清見オレンジ
スパゲティ・オリーブ油・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・デミグラスソース・鶏がら/じゃがいも	胚芽米・大麦・鶏がら・鶏肉・生姜・玉ねぎ/油揚げ・小松菜・えのき/白花豆コロッケ(冷凍)	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・生姜/鶏肉・生姜・片栗粉・小麦粉・ごま/ほうれん草・白菜・糸かつお	コッパン・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がら/ほうれん草・コーン・ごま/パイン缶	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・生姜・にんにく・ごま油・ごま/豆腐・カットわかめ・干し椎茸・長ねぎ/清見オレンジ
27	28	29	30	5/1
しょうゆラーメン きなこポテト りんご	たきこみいなり 北海道産ブリカツ からし和え (小松菜・キャベツ)	昭和の日	ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ パイン缶	とりミックス丼 みそ汁 (あさり・ごぼう) ジュシーオレンジ
ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・荳わかめ・鶏がら・豚骨/じゃがいも・きなこ/りんご	胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・ごま・焼きのり/北海道産ブリカツ(冷凍)/ハム・小松菜・キャベツ		ロールパン/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がら/あさり・生姜・胡瓜・キャベツ・人参・ごま油・ごま/パイン缶	白飯・鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・玉ねぎ・だけのご・干し椎茸・ピーマン/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ/ジュシーオレンジ

★牛乳は毎日200mLつきます。 ★果物は予定です。変更になる場合があります。 ★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。 ★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

## 早起き・早寝・朝ごはん



私たちは、1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝ごはらは、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝ごはんを必ず食べてから登校するよう御協力をお願いいたします。