



# きゅうしょくだより



令和 8 年 4 月 8 日  
札幌市立北の沢小学校  
札幌市立真駒内公園小学校

## ご入学・ご進級 おめでとうございます！

春の日差しがうれしい季節になりました。かわいらしい1年生が仲間に加わり、新学期がスタートします！今年度も給食だよりを通して、「食」に関する情報を発信してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

### 札幌市の学校給食

今年度の給食の内容も教育委員会が作成した「全市統一基準献立」で運用します。



### 北の沢小と真駒内公園小の給食

北の沢小学校は、自校分と真駒内公園小学校分の調理を行う「親子調理校」です。両校あわせて約510食の給食を調理員5名と栄養教諭1名で作ります。安全でおいしい給食を提供できるように努めてまいります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

#### 主食

曜日	月	火	水	木	金
主食	パン	白飯	めん	まぜ ごはん	白飯

- ・主食は日替わりです。ごはんが3回、パンが1回、麺が1回です。ごはんのうち、2回はライス工場で炊いた白飯、1回は学校で炊飯する自校炊飯(まぜごはん)です。
- ・自校炊飯には、北海道産の胚芽精米と麦を混ぜて使用します。ライス工場で炊いた白飯は、北海道産のななつぼしです。パンや麺には道産小麦を使用しています。

#### おかず



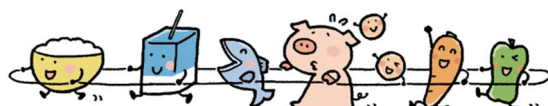
- ・おかずは2~3品つきます。和食・洋食・中華と味に変化をもたせています。
- ・手作りを心がけており、スープやだし汁は、とりガラ・豚骨・昆布・削り節・煮干しなどでとっています。
- カレーライス、シチュー、ポタージュなどのルウも手作りです。

### 北の沢小と真駒内公園小の食指導

今年度も、給食時間を通して、「食事マナーを身に付け、自分の健康を意識して、食事をするができる子ども」を育成することを目標に、リザーブ給食やランチルーム給食など様々な取組を行う予定です。

給食には、行事食や地産地消を意識した献立を取り入れていきます。また、北海道でとれる食材、郷土料理、地元札幌の農産品などを積極的に取り入れたメニューを提供する「北海道を食べよう!」の取組を今年度も継続します。学級活動の時間で、各学年での食に関する指導も実施予定です。

子どもたちが学んだ食に関する知識を自身の生活に活用し、食に対して感謝の気持ちを持ち、将来にわたり、心身ともに健康で過ごすことができる大人になれるよう、食に関する指導を進めていきます。学校で学習した内容は、おうちでお子さんと一緒に振り返っていただくと嬉しいです。



# 4月 おていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。  
 ※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。  
 ※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。  
 ※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。  
 ※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

月	火	水 8日	木 9日	金 10日
<p><b>おしらせ</b>                      ☆1年生は14日(火)から給食が始まります。                      ☆給食では、北海道産・札幌産など道産・国産食材を使用するように心掛けています。産地等の情報は、学校ホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。</p>	<p><b>食器について</b>                      強化磁気食器は割れやすいので、大切に扱うよう指導しています。井ぶりは今までよりも軽い樹脂食器になります。軽くて持ちやすいので、食事のマナーに気を付けながら楽しく食事ができるように声を掛けていきます。</p>	<p><b>入学式・始業式</b></p> 	<p>たきこみいなり                      △プリカツ                      からしあえ</p>	<p>△とりミックスどん                      みそしる(あさり・ごぼう・小松菜)                      きよみオレンジ</p>
<p><b>13日</b>                      ◎△★ロールパン                      △★コーンシチュー                      あさりのサラダ                      あまなつかん</p>	<p><b>14日</b>                      △カレーライス                      こまつなとパ・コジのサラダ</p> <p style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">1年生給食開始</p>	<p><b>15日</b>                      △しょうゆラーメン                      きなこポテト                      りんご</p>	<p><b>16日</b>                      とりめし                      みそしる(油あげ・こまつな・えのき)                      △★しらはなまめコウツ</p>	<p><b>17日</b>                      ごはん                      △すきやき                      △あげポークシウマイ                      おかかふりかけ</p>
<p>ロールパン(小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、スキムミルク)/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/あさり、しょうが、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、きゅうり、キャベツ、にんじん、穀物酢、油、からし、ごま油、こま/なつかん</p>	<p>白飯、豚肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、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、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、油、きび砂糖、白ごま</p>	<p>ソフトラーメン(小麦粉) 豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、醤油、清酒、油、つともや、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くわわかめ、醤油、みりん風調味料、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布/じゃがいも、油、きな粉、きび砂糖、食塩/りんご</p>	<p>米、おおむぎ、醤油、清酒、食塩、鶏がらスープ、鶏肉、しょうが、たまねぎ、油、食塩、みりん風調味料、きび砂糖、油揚げ、こまつな、えのき、たけのこ、白みそ、赤みそ、むらぎ、昆布、白花生コロッケ(白花生、じゃがいも、バター、砂糖、塩、パン粉)、でん粉、粉末状大豆たんぱく、植物油、油</p>	<p>白飯/豚肉、醤油、てんさい糖、清酒、油、焼き豆腐、しらたき、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、たまご、たけのこ、焼きそば、しゅんぎく、干しいたけ、みりん風調味料/ポークシウマイ(玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、粒状大豆たんぱく質、酒、砂糖、しょうゆ、食塩、ポークエキス、香辛料、小麦粉)、油/しらす干し、清酒、醤油、食塩、てんさい糖、糸かつお、切りのり、青のり、白ごま</p>
<p><b>20日</b>                      ◎△★よこわりバンズ                      むぎいりやさいスープ                      レバー入りハンバーグ                      (ケチャップソース)                      フルーツミックス</p>	<p><b>21日</b>                      あつあげいり                      にくいためどん                      すましじる(とうふ・わかめ)                      ジューシーオレンジ</p>	<p><b>22日</b>                      △ゆであげミートソース                      フレンチポテト</p>	<p><b>23日</b>                      ごもくごはん                      みそしる(じゃがいも・にら)                      △とかちだいでコロッケ</p>	<p><b>24日</b>                      ごはん                      △たじる                      △とりにくのてりやき                      おひたし(ほうれんそう・白菜)</p>
<p>横割バンズ(小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、スキムミルク)/ベーコン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、おおむぎ(押麦)、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(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、塩、でん粉、香辛料)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/みかん缶詰、パイナップル缶詰、上白糖</p>	<p>白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、こまつな、厚揚げ、かたくり粉、醤油、みりん風調味料、たまねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、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、キャットわかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、清酒、食塩、宗田鯉、むらぎ、昆布/ジュシーオレンジ</p>	<p>スパゲティ(小麦粉)、オリーブ油、油、パセリ、豚肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、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、油、食塩、黒こしょう</p>	<p>米、おおむぎ、清酒、食塩、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料/じゃがいも、にら、白みそ、赤みそ、むらぎ、昆布/十勝大豆コロッケ(じゃがいも、大豆、玉ねぎ、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油、大豆油、とうもろこし油、とうもろこしでん粉、砂糖、香辛料、カレー粉、こしょう)、油</p>	<p>白飯/豚肉、清酒、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油、清酒、白みそ、赤みそ、むらぎ、宗田鯉、昆布、鶏肉、醤油、清酒、しょうが、かたくり粉、小麦粉、きび砂糖、みりん風調味料、白ごま、ほうれんそう、はくさい、糸かつお、醤油</p>
<p><b>27日</b>                      ◎△★コッパパン                      △★ポーククリームシチュー                      ほうれんそうとコーンのサラダ                      パインかん</p>	<p><b>28日</b>                      ごはん                      マーボーどうふ                      △いわしのかばやき                      いそあえ(こまつな・もやし)</p>	<p><b>29日</b>                      昭和の日</p>	<p><b>30日</b>                      ★コーンピラフ                      △チキンナゲット                      りんご</p>	<p><b>5月 1日</b>                      ごはん                      けんちんじる                      △ひじきはるまき                      ごまあえ(ほうれん草・もやし)</p> <p style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">公園小遠足給食なし</p>
<p>コッパパン(小麦粉、マーガリン、砂糖、卵、スキムミルク)/豚肉、白ワイン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ほうれんそう、ホールコーン、白ごま、油、きび砂糖、穀物酢、醤油、パイン缶詰</p>	<p>白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、きび砂糖、清酒、ごま油、トウバンジャン、かたくり粉/いわし、清酒、かたくり粉、小麦粉、油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、しょうが、白ごま、こまつな、もやし、もみのり、醤油</p>	<p>テレビ、電話、お風呂、冷蔵庫</p>	<p>米、おおむぎ、バター、食塩、白ワイン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、油、食塩、黒こしょう/鉄腕チキンナゲット(鶏肉、粒状植物性たんぱく質、パン粉、でん粉、ドロマイト、砂糖、乾燥おから、香辛料、小麦粉、パン粉、クラッカー粉、とうもろこし粉、デキストリン、植物油、なたね油、トレハロース、加工デンプン、膨張剤、重曹、ピロリン酸第二鉄、カロチノイド色素)、油/りんご</p>	<p>白飯/鶏肉、清酒、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、食塩、むらぎ、昆布、宗田鯉/ひじき春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、油、醤油、でん粉、砂糖、清酒、発酵調味料、オスターソース、香辛料、小麦粉、加工でん粉、塩、クエン酸鉄Na、キノコス)、油/ほうれんそう、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖</p>

## 給食袋の準備・大きさの確認をお願いします!

### ★エプロン・帽子

清潔なものを用意し、汚れたら洗濯をお願いします。特に高学年のみなさんは、ポタンやひも、大きさの確認をお願いします。(サイズアウトして、正しく着用できない子がいます。)

### ★ハンカチ・ランチマット

毎日使うハンカチは、清潔なものを用意しましょう。学習する机で給食を食べますので、ランチマットが必要で、洗い替えの用意をお願いします。

### ★マスク

盛り付け当番は、マスクが必要です。給食袋には、必ずマスクの準備をお願いします。

