



きゅうしょくだより

令和 8 年 4 月 30 日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

進級し、給食の量が増えて、盛りつけに苦勞していた子どもたち。だんだんと今の学年での盛りつけの量に慣れてきました。1年生は給食時間をとても楽しみにしているようで、素早く準備を進め、しっかりと食べる時間を確保することができています。「今日もおいしいよ!」「はなまる満点!」と元気な声で伝えてくれます。



食事マナーを守って食べよう!

マナーとは、みんなが気持ちよく過ごすための思いやりのことです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、マナーを守って食事をするよう子どもたちに伝えていきます。



たのきゅうしょく よいマナーで楽しい給食!



1

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをする。



2

よい姿勢で食べる。
背筋を伸ばし、
両足を床につける。



3

ひじをついたり、
よそを向いて食べない。



4

トイレは食べる前にすませておく。
せっけんで手洗いするの忘れずに。



5

くしゃみやせきが
出そうなときは、
ハンカチや手で口をおおう。



6

口の中に食べ物を
入れたままおしゃべりをしない。



7

楽しい話や
うれしい話を
話題にする。



8

食べるペースはみんなとなるべく合わせる。
先に食べ終わっても静かに待つ。





よていこんだて

月	火	水	木	金 1日
<p>※牛乳は毎日200mlつきます。</p> <p>※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。</p> <p>※海産物(ししゃも・しらすが等小魚・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。</p> <p>※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。</p> <p>※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。</p>				<p>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>公園小遠足給食なし</p> <p>白飯/鶏肉、清酒、豆腐、つきごんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、食塩、むろあじ、昆布、宗田/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、オイスターソース、香辛料、小麦粉、加工でん粉、塩、クエン酸鉄Na、キシロース)、油(ほうれん草、もやし、白すりごま、醤油、きび砂糖)</p>
<p>今月のおしらせ</p> <p>○1日(金)は、真駒内公園小学校が遠足のため給食なしです。</p> <p>○25日(月)は、真駒内公園小学校が運動会の振替休業日のため給食なしです。</p>				
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p> <p></p>	<p>こどもの日</p> <p></p>	<p>振替休日</p> <p></p>	<p>★チキンウイナーライス △★かぼちゃコロツケ だいこんサラダ</p> <p>米、おおむぎ、/タニ、トマト缶詰、白ワイン、カットチキンウイナー(鶏肉、豚肉、水あめ、えんどう豆たんぱく、たんぱく加水分解物、塩、香辛料、酵母エキス)、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ、食塩、黒こしょう/かぼちゃコロツケ(かぼちゃ、/タニ粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、油、/タニ粉、乾燥マッシュポテト、米粉、砂糖、小麦粉、塩)、なたね油/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、殺物酢/</p>	<p>ごはん △とうふのカレーソース △さんまのたつたあげ いそあえ</p> <p>白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、食塩、鶏がらスープ/さんま、しょうが、清酒、醤油、小麦粉、かたくり粉、なたね油/こまつな、もやし、切りり、醤油/</p>
<p>◎△★かくしよく △イタリアンスープ ◎△ほっけのオートミルライ いちごジャム</p> <p>小麦粉、マカリン、砂糖、卵、スキムミルク/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マヨネーズ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/ほっけ、清酒、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、オートミル、/タニ粉、なたね油/いちごジャム(水あめ、砂糖、いちご、ゲル化剤、酸味料)</p>	<p>がたすきどん みそしる(じゃがいも・わかめ) おうとうかん</p> <p>白飯、豚肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たまご、たけ、きび砂糖、醤油、清酒、みりん、風調味料、ほうれん草/じゃがいも、カットわかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/黄桃缶詰</p>	<p>△カレーうどん フレンチポテト ジュシーオレンジ</p> <p>ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、干しいたけ、ほうれん草、たまご、たけ、長ねぎ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、カレールウ、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、食塩、黒こしょう/ジュシーオレンジ</p>	<p>わかめごはん けんちんじる △サバのこうみあげ</p> <p>米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきごんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油/</p>	<p>△ハヤシライス コロコロサラダ</p> <p>白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶詰、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/ハム、凍り豆腐、みりん、風調味料、清酒、にんじん、きゅうり、ホールコーン、醤油、殺物酢、きび砂糖、食塩、白こしょう、白ごま/</p>
<p>◎△★せわりコッパ △★コーンクリームスープ セルフドック(ウイナー) おうとうかん</p> <p>小麦粉、マカリン、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、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、/タニ、サラダ油、生乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/チキンウイナー(鶏肉、豚肉、水あめ、えんどう豆たんぱく、たんぱく加水分解物、塩、香辛料、酵母エキス)、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/黄桃缶詰</p>	<p>ごはん がたじる △あげぎょうざ のりのつくだに</p> <p>白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにやく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、清酒、白みそ、赤みそ、むろあじ、宗田、昆布/ぎょうざ(豚肉、キャベツ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、/タニ粉、粒状小麦たんぱく、砂糖、でん粉、しょうが、醤油、塩、こしょう)、なたね油/もみりのひじき、醤油、清酒、みりん、風調味料、てんさい糖、水あめ/</p>	<p>△さんさいうどん きなこポテト ジュシーオレンジ</p> <p>ソフトめん(小麦粉)、鶏肉、油揚げ、つと、地、たけのこ、ふき水煮、わらび、たまご、たけ、なめこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、醤油、清酒、本みりん、殺物酢、きび砂糖、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/じゃがいも、なたね油、きな粉、きび砂糖、食塩/ジュシーオレンジ</p>	<p>ビビンバ △ひじきはるまき フルーツミックス</p> <p>米、おおむぎ、豚肉、焼き豆腐、メンマ、サラダ油、清酒、みりん、風調味料、トウバンジャン、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、しょうが、にんにく、醤油、きび砂糖、殺物酢、ごま油、唐辛子/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、オイスターソース、香辛料、小麦粉、加工でん粉、塩、クエン酸鉄Na、キシロース)、油/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつめかん缶詰/</p>	<p>◎△チキンカツどん みそしる(とうふ・なめこ) おひたし</p> <p>白飯、鶏肉、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、/タニ粉、なたね油、中濃ソース/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ほうれん草、もやし、糸かつお、醤油/</p>
<p>◎△★くろコッパパン △★ポテトクリームに ★アスパラとコーンのリテー パンかん</p> <p>公園小振替休日給食なし</p>	<p>ごはん こまつなスープ ◎△ししゃもてんぷら ナムル</p> <p>白飯/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、ホールコーン、醤油、食塩、黒こしょう、清酒、鶏がらスープ、昆布、むろあじ/カラフトししゃも(子持ち)、清酒、小麦粉、全卵、なたね油/ほうれん草、もやし、にんじん、醤油、殺物酢、きび砂糖、唐辛子、ごま油、白ごま/</p>	<p>△◆パスタシーフードトマトソ ス あおりのリポテト</p> <p>ソフトパスタ(小麦粉)、ベーコン、おきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、/タニ粉、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/じゃがいも、なたね油、食塩、青のり/</p>	<p>ふかがわめし みそしる(こまつな・あつあげ) ◎△★ちくわチーズ つめurai</p> <p>米、おおむぎ、昆布、あさり、しょうが、にんじん、ごぼう、サラダ油、醤油、赤みそ、きび砂糖、清酒、みりん、風調味料、ほうれん草、食塩/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/白ちくわ、チーズ、小麦粉、全卵、/タニ粉、なたね油/</p>	<p>△まめとひきにくのカー やさいのしょうゆづけ</p> <p>白飯、牛肉、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、いんげん、まめ、/タニ粉、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤みそ、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ/だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、みりん、風調味料、きび砂糖、水あめ、殺物酢/</p>