

# 4月 きゅうしょくだより

令和6年(2024年)4月8日

札幌市立山鼻南小学校

札幌市立南小学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます

春の訪れとともに、新しい生活が始まりました。

「給食だより」では、さまざまな食に関する情報を発信します。新1年生の給食は12日(金)からスタートです。安全でおいしい給食作りを目指して、給食室一同頑張ります。ご家庭のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



### 主食は3種類

主食は、曜日によって変わります。米飯は週3回、めん、パンは週1回あります。米飯のうち白飯は、製造を業者に委託し、自校炊飯(混ぜご飯)は、不足しがちなビタミンB1を補うために、胚芽米を使用しています。

今年度の主食の曜日 ※行事などによって変更することもあります。

月	火	水	木	金
米飯	パン	米飯	めん	自校



### 手作りを心がけています

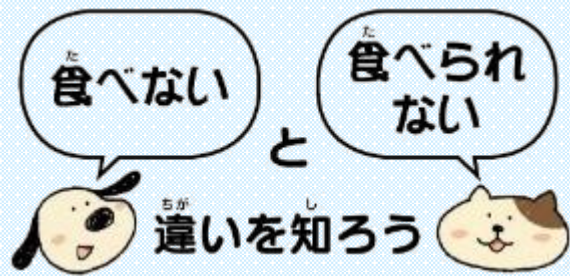
おかずは、献立により2~3品つきます。和・洋・中と味に変化をもたせています。季節や行事を感じられるような献立の工夫も行っています。カレーやシチューなどのルウも、小麦粉やバターから調理します。

### 減塩への取組

子どもたちの食塩摂取量が多いことが課題となっています。給食では、スープやだしをとる時には、豚骨・鶏がら・昆布・むろあじ・煮干し・削り節などを使用して、だし本来の味を活かした調理をしています。また、麺料理は、麺と具を食べ、汁は全部飲まないよう指導を行っています。



### 食物アレルギーのおはなし



食物アレルギーは、好き嫌いとは違い、原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出てしまいます。かゆくなるなどの皮膚症状だけではなく、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知り、食べられないことをせめたりしないようにしましょう。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。



### 給食の準備



## できていますか？

#### エプロン・三角巾(帽子)

自分で身支度できるものを用意しましょう。ボタンがきちんと付いているかやサイズなども確認しましょう。清潔なものを用意し、汚れたら洗濯をお願いいたします。

#### マスク(給食当番)

#### ランチマット・ハンカチ

学習する机で、給食を食べるため必ずランチマットが必要です。手洗いをした後は、ハンカチが必須です。ハンカチは毎日忘れずに、清潔なものを持ってきましょう。

給食での食物アレルギー対応は、昨年度末に実施したアレルギー調査をもとに進めます。年度の途中で食物アレルギー等の症状がありましたら、速やかに学校までお知らせください。



# 4月のよていにんだて

★・・・アレルギー対応献立  
 ※牛乳は毎日付きます。  
 ※果物は予定です。産地や市場の状況で変更になる場合があります。  
 ※海産物(あさり・ししゃも・しらす等小魚・わかめなど)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

月 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
 <h2>給食だよりでは使用する食材をお知らせしています!</h2>  <p>上段にその日の献立、下段にその日の献立に使用している主な食材や調味料を記載しています。食物アレルギー等の心配がある方は、よくご確認ください。また、<b>除去等が必要な料理がある場合は、前日の夜や当日の朝などにお子さんとよく確認をお願いいたします。</b></p>				コーンピラフ とり肉のてり焼き フルーツカクテル  <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;">1年生給食開始</div> 胚芽米 大麦 パター 白ワイン パーコ 玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ 黒こしょう/鶏肉 酒 しょうが でん粉 小麦粉 醤油 油 きび砂糖 みりん ごま/みかん 缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 な つみかん缶 りんごジュース 上白糖 白ワイン/
カレーライス 大根ツナサラダ いちご	よこわりパン イタリアンスープ フィッシュバーガー 切干だいこんサラダ	厚揚げと 小松菜の肉炒め丼 じゃがいもとにらのみそ汁 パイン缶	みそラーメン フレンチポテト 清見オレンジ	とりめし 小松菜と厚揚げのみそ汁 ほっけカレーあげ
精白米 豚肉 赤ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ せりりんご しょうが にんにく グリンピース 小 麦粉 サラダ油 カレー粉 カレー肉 ソース ケチャップ 醤油 オールスパイス ナツメグ/大 根 まぐろ水煮 きゅうり にんじ ん 醤油 きび砂糖 酢 ごま油 ごま/	小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク /パーコ じゃがいも 玉ねぎ にん じん とうもろこし パセリ マカ 醤油 黒こしょう 白ワイン/たらふ (すけそうたら パン粉 パッターミックス (でん粉 小麦粉 ユニオン)) ケ ヲチャップ ソース きび砂糖 洋からし 赤ワイン/切干大根 まぐろ水煮 にん じん もやし きゅうり 味噌 醬 油 酢 きび砂糖 ごま油 ごま 洋からし/	精白米 豚肉 ママ にんじん も やし 小松菜 厚揚げ でん粉 醬 油 みりん 玉ねぎ りんご ソース きび砂糖 しょうが にんにく 豆 板醬 ごま油 ごま/じゃがいも にら 味噌/	ソフト麺(小麦粉) 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ご ま油 味噌 醤油 酒 みりん 豆 板醬 もやし ママ 長ねぎ ほう れん草 くきわかめ ごま/じゃが いも 黒こしょう/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょ うが 醤油 きび砂糖 酒 みりん /厚揚げ 小松菜 味噌/ほっけ 酒 カレー粉 醤油 小麦粉 でん粉/
和風そばろご飯 野菜春巻 小松菜と白菜の磯和え	ツイストパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	ごはん マーボー豆腐 ひじきいりぎょうざ 小松菜と もやしのおひたし	ゆであげ スパゲティミートソース あさりカリッとサラダ つぶつぶレモンゼリー	炊込みいなり 小松菜とえのきのみそ汁 レバーいりメンチカツ
精白米 鶏肉 焼き豆腐 しいたけ 切干大根 ひじき ごま しょうが 味噌 醤油 酒 みりん きび砂糖 ごぼう にんじん 一味唐辛子/ (キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉 ねぎ にんじん 植物油 醤油 でん粉 発酵調味料 酒 砂糖 オ スターソース ミックス粉 水あめ) /小松菜 白菜 切りのり 醤油/	小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク /鶏肉 白ワイン マカに にんじん 玉 ねぎ マッシュルーム パセリ 小麦粉 パ ター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白こしょう/厚揚げ しょう が 醤油 酒 小麦粉 でん粉 キャ ベツ きゅうり にんじん きび砂 糖 酢 ごま油 ごま/	精白米/豆腐 豚肉 にんじん 長 ねぎ しいたけ しょうが にんに く 味噌 醤油 きび砂糖 酒 ご ま油 豆板醬 でん粉/(豚肉 キャ ベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ でん粉 ごま油 砂糖 醤油 しょ うが しいたけ 切り昆布 けい 小麦粉) /小松菜 もやし 削り節 醤油/	スパゲティ オリーフ油 サラダ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆 せ り マッシュルーム 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 ソース 醤油 黒こしょう オール パイス ナツメグ 赤ワイン/あさり しょ うが 醤油 みりん 小麦粉 でん 粉 きゅうり キャベツ にんじん 酢 きび砂糖 洋からし ごま油 ごま/(水あめ ぶどう糖 砂糖 異性化糖 レモン濃縮果汁 デキ ストリン トロハロス ゲル化剤)/	胚芽米 大麦 上白糖 酢 油揚げ にんじん しいたけ ひじき 醤油 きび砂糖 酒 みりん ごま 手巻 き海苔/豆腐 小松菜 えのき 味 噌/(牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバ ーでん粉 大豆たん白 醤油 ケチャップ 香辛料 パン粉 パッターミックス(小麦 粉)) /
29日  昭和の日	30日 ロールパン 塩ワフタンスープ 十勝大豆コロケ フルーツミックス	1日 鶏ミックス丼 小松菜と玉ねぎのみそ汁 りんご	2日 きつねうどん 青のりポテト 清見オレンジ	3日  憲法記念日
	小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク /ワフタン 豚肉 酒 にんじん ほうれん草 もやし ママ 長ねぎ しょうが にんにく 醤油 黒こ しょう/(じゃがいも 大豆 玉ね ぎ パン粉 小麦粉 植物油 酒 スターチ 砂糖 カレー粉 こしょう 塩) /みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 りんご缶 上白糖/	精白米 鶏肉 しょうが 醤油 酒 厚揚げ 小麦粉 でん粉 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ビー マン ごま きび砂糖 みりん/小松菜 玉ねぎ たもぎだけ 味噌/	ソフトめん(小麦粉) 油揚げ かま ぼこ たもぎ茸 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子/じゃがい も 青のり/	