

給食だより

4月



令和8年4月8日 札幌市立南郷小学校・札幌市立本通小学校

御進級おめでとうございます！

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度が今日から始まります。

今年度も子どもたちの成長の支えになるよう給食室一同力を合わせ、安心・安全でおいしい給食を届けてまいりますので、学校給食への御理解・御協力をどうぞよろしくお願いいたします。



札幌市の学校給食を紹介します！

〈主食〉

- ◇ごはんが週3回(白飯2回、味つきのごはん1回)、麺、パンがそれぞれ週1回です。曜日によって主食が変わります。
- ◇米は、道産米を使用します。(ななつぼし、ゆめぴりかなど)
- ◇味つきごはんには、不足しがちな栄養を補うため、胚芽精米や麦(米粒麦)を混ぜます。
- ◇パン、うどん、ラーメン、袋入りパスタは、道産小麦粉を使用しています。

〈おかず〉

- ◇おかずは献立により 2~3品つき、和風、洋風、中華風と味に変化をもたせています。
- ◇たんぱく質源が肉類に偏らないよう、魚介類、大豆・大豆製品なども積極的に取り入れています。
- ◇カレーやシチューのルー、サラダのドレッシングなどは、手作りしています。



〈牛乳〉

- ◇成長期に欠かせないたんぱく質、カルシウム、ビタミン A、B1、B2 等が多く含まれているので、毎日 200mL つきます。成分は市販のものと同じです。



〈減塩の取組〉

- ◇スープやだしは、豚骨・鶏がら・昆布・削り節・煮干し・香味野菜などを使用して濃くとり、だし本来の味を活かした調理をしています。
- ◇麺料理は、麺と具をしっかり食べ、汁は飲まないよう指導しています。

〈食育の取組〉

- ◇地産地消に取り組み、道産・札幌産食材を積極的に取り入れます。
- ◇北海道や日本各地の郷土料理、季節の行事食、世界の料理も献立に登場します。

~おねがい~

- *教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなります。**清潔なランチマット**を御用意ください。
- *身に付ける**エフロン(スモック)**、**帽子(バンダナ、三角巾)**、**マスク**を御用意ください。



4月 よていにんだて

○アレルギー表示は以下の通りです。

●:卵 ◆:乳製品 ◇:えび *:バラ科の果物 ☆:対応可能献立

〇.....はスープ、だし用食材、.....は加工品(冷凍)の原材料です

月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日200mLが1本つきます。 価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合がありますのでご了承ください。 海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には、小さなえび・かにが混入している場合があります。 使用食材は調味料などを省略して記載しています。より詳しい食品情報をお知りになりたい場合は、南郷小 栄養教諭(861-9305)までお問合せください。 	<p>8日 しぎょうしき 始業式 にゅうがくしき 入学式</p> 	<p>9日 にく 肉うどん だいがく 大学いも きよみ 清見オレンジ</p>	<p>10日 ◆コーンピラフ チキンナゲット *りんご</p>	
<p>13日 ごはん けんちん汁 ひじき春巻 ごま和え</p>	<p>14日 ●◆コッペパン ◆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</p>	<p>15日 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p>	<p>16日 しょうゆラーメン きなこポテト *黄桃缶</p>	<p>17日 たきこみいなり 北海道産フリカツ からし和え</p>
鶏肉・豆腐・こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田/たけのこ・人参・豚肉・ひじき/ほうれん草・もやし・ごま	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆チーズ・◆スキムミルク・鶏がらスープ/ほうれん草・コーン・ごま/パイン缶	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま	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・鳥がら・豚骨・昆布・玉ねぎ・人参/じゃがいも・きなこ/*黄桃缶	胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・のり/ぶり/ハム・小松菜・キャベツ
<p>20日 和風とほろごはん みそ汁 Feちゃんギョウザ</p>	<p>21日 ●◆横割パン 麦入り野菜スープ 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>22日 ごはん マーボー豆腐 いわしのかば焼き いそ和え</p>	<p>23日 ゆであげミートソース フレンチポテト</p>	<p>24日 五目ごはん みそ汁 十勝大豆コロッケ</p>
鶏ひき肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/小松菜・厚揚げ・むろあじ・昆布/豚肉・豚レバー・キャベツ・玉ねぎ・葉ネギ・にら・にんにく・生姜・人参・椎茸	ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ・鳥がら・玉ねぎ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー/みかん缶・パイン缶・*りんご缶・*黄桃缶・*なし缶	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸/いわし・生姜・ごま/小松菜・もやし・のり	豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・鶏がらスープ/じゃがいも	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干椎茸・グリーンピース/じゃがいも・にら・むろあじ・昆布//じゃがいも・大豆・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト
<p>27日 ごはん すき焼き 揚げポークシュウマイ おかかふりかけ</p>	<p>28日 ●◆黒コッペパン ◆チキンクリーム煮 コールスローサラダ *黄桃缶</p>	<p>29日 しょうわ 昭和の日</p> 	<p>30日 きつねうどん ごまポテト パイン缶</p>	
豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼き心・春菊・干椎茸/玉ねぎ・豚肉・牛肉/しらす・糸かつお・のり・青のり・ごま	鶏肉・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・◆バター・◆牛乳・豆乳・◆チーズ・◆スキムミルク・鶏がらスープ/キャベツ・人参・コーン/*黄桃缶		油揚げ・つと・干椎茸・長ねぎ・たまごたけ・ほうれん草・むろあじ・昆布/じゃがいも・ごま/パイン缶	