

いただきます



入学おめでとう

4 月号

令和 6 年 4 月 8 日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校

御入学おめでとうございます

希望で胸をいっぱいにくらませ、1年生が入学しました。

1年生の給食は**12日(金)**から始まります。調理員さんは給食室をピカピカにして給食開始に備えています。今年度も安全でおいしい給食を作っていきますので、御理解と御協力をよろしくお願いします。

学校給食とは・・・

教育の一環として、みんなが同じ食事をすることによって偏食を改善し、食事のマナーを学び、豊かな社交性を身に付けながら心も体も健康な子どもに育てることを目的としています。また、子どもたちが将来、年代に応じた食事ができるように幅広い「食」の経験を通じて、栄養などの知識を学ぶことが学校給食の重要な役割です。

一生のうちで最も心身ともに成長する子ども時代。安全で楽しい給食を心がけ、御家庭との連携をはかりながら、「食育」をすすめていきたいと思います。お気付きの点がありましたら、三角山小 栄養教諭（運上うんじょう）まで御連絡ください。

献立の内容

ごはん 週3回です

- ★お米は道産米を使用しています。
- ★五目ごはんなど味付きのごはんには胚芽精米を使用し、大麦を混ぜて炊いています。



めん 週1回です

- ★うどん、ラーメン、パスタなどは温かい状態で1人分ずつ小袋に入れて学校に届けられます。いずれも道産の小麦粉を使用して作られています。
- ★夏場は冷たい麺を使用します。

おかず

- ★スープやだしをとる時は、豚骨・鶏ガラ・昆布・煮干し・削り節を使っています。
- ★カレーライス・シチューなどのルウも北海道の小麦粉を使用し、給食室で作っています。
- ★かまぼこやコロッケ、ハンバーグなどは原料配合を指定した札幌市独自の特注品です。

パン 週1回です

- ★北海道産の無漂白の小麦粉を使用しています。
- ★食品添加物・イーストフードは使用していません。（ソフトフランスパン以外は鶏卵使用）

準備をお願いします

果物の皮をむくなどして手が汚れることもあります。ティッシュも忘れずに持たせてください。



髪の毛が隠れる**帽子**や
三角巾

自分で脱ぎ着ができる
エプロン（スモック）



洗濯ができる**ランチマット**
（毎日、洗濯したものを持
たせてください。）



エプロン・帽子・マスク・
ランチマットを入れる**袋**

マスク

日常で使っているものをそのまま使います。
換えのマスクを数枚、口が閉じられるビニール袋等に入れ給食袋と一緒に入れておく
といいですね。



三角山小学校の給食室は校舎の1階にあります。

調理員6名と栄養教諭1名で、大倉山小学校分も含めて、670人分の給食を作ります。

4 月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

大倉山小 三角山小

月	火	水	木	金
8 入学式 	☆朝食は必ず食べるようにしましょう☆ 「お腹がすいて集中できない・・・」などということにならないように、朝食は食べましょう。 成長期の今はバランスよく食べることが大切です。食事の時間が整うと生活リズムも整います！  献立名の下の食材は料理ごとに斜線(／)で区切られています。 食物アレルギーのある場合は食材等を御確認ください。			12 給食がはじまります コーンピラフ とりにくの てりやき フルーツカクテル 胚芽精米 大麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース
15 カレーライス だいこんサラダ いちご 	16 セルフドッグ コーンシチュー りんご	17 ごはん マーボー豆腐 ひじきいりぎょうざ おひたし	18 パスタミートソース あさりの カリッとサラダ	19 とりめし みそしる ほっけカレーあげ
豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレールウ/大根 まぐろ 水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油/いちご	背割りコッパパン チキンウインナー/ホールコーン クリーム コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/りんご	豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ ごま油 でんぷん/ひじき入りぎょうざ 油/小松菜 もやし 糸かつお	ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 油 パセリ 小麦粉 トマト缶/あさり しょうが 小麦粉 でんぷん 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま	胚芽精米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/ほっけ 小麦粉 でんぷん 油
22 ごはん ぶたじる ししゃものからあげ のりとあさりの つくだに	23 くろコッパパン チキンクリームに あつあげサラダ パインのかんづめ	24 わふうそばろ ごはん やさいはるまき いそあえ	25 みそラーメン フレンチポテト きよみオレンジ	26 ごもくごはん みそしる ぶりの ごまみそかけ
豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油 白みそ 赤みそ/カラフトししゃも 小麦粉 でんぷん 油/あさり しょうが もみのり ひじき 水 あめ	鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚げ しょうが でんぷん 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/パイン缶	鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが 油 ごぼう 人参 赤みそ/野菜春巻 油/小松菜 白菜 焼きのり	豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白ごま 赤みそ 白みそ もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/じゃがいも 油/清見オレンジ	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらす 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油/じゃがいも わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/ぶり 小麦粉 でんぷん 油 赤みそ 白すりごま
29 しょうわ 昭和の日 	30 レーズンパン ワンタンスープ とかちだいず コロッケ フルーツミックス ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油/十勝大豆コロッケ 油/みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	給食で使用している「しらすぼし」や「カラフトししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。  食物アレルギーなどで御心配をおもちの方は、必ず担任と御相談ください。 くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。		

※ 喫食に関わって、給食停止・再開は5営業日前に手続き(給食停止届・給食再開届)が必要です。
5日間以上学校を欠席しなければならないこと(長期旅行・入院など)が発生した場合は、速やかに学校まで御連絡ください。

※ 献立などへの質問がありましたら、三角山小 栄養教諭 運上(うんじょう)まで遠慮なく、御連絡ください。

毎月、給食だよりを発行しますので、

御家庭に掲示して献立の参考にしたり、お子さんの感想を聞いたりなど御活用ください。

いただきます



令和6年4月8日

札幌市立大倉山小学校・札幌市立三角山小学校 4月号

しんきゅう

進級おめでとうございます



あか ひ ざ はる
明るい日差しがやってきました。今日から新学期のスタートです。今年度もたくさんのことを吸収
して心も体も大きく成長してほしいと思います。

今年度も、子どもたちの健康な発育を考えながら、安全でおいしい給食作りに努めて参ります。御理解
と御協力をお願いいたします。

札幌市の給食

ごはん 米飯給食は、週3回実施しています。

○お米は道産米を使用しています。

○わかめごはんや五目ごはんなどの味付けごはんには、
胚芽米を使用しています。

おかず

○スープやだし汁をとる時は、豚骨・鶏がら・昆布・削り
節を使っています。

○かまぼこ・コロッケやハンバーグなどは、原材料を指定
した札幌市独自の特注品です。

○カレーライスやシチューなどのルウも北海道産の小麦粉と
植物油で作ります。

めん 道産小麦を使用しためんです。

○1人分ずつ小袋に入れて、温かい状態で学校へ届けられます。

○夏場は冷たい麺を使用します。

パン 道産小麦を100%使用しています。

○北海道産の無漂白の小麦粉を
使用しています。

○食品添加物・イーストフードは
使用していません。



給食時間の過ごし方

- 給食中は同じ方向を向き、静かに食べます。
- 配膳前に給食当番児童の健康確認を行います。



今年度も減塩を心がけ、みそ汁の塩分濃度は、0.6～0.7%に調整し、味付けのごはんを
薄味にします。麺の料理では、汁を飲まず、麺と具だけを食べるように子どもたちにも心がけて
ほしいと思います。

三角山小の給食

今年度も調理員6名と栄養教諭1名で、大倉山小と三角山小の2校分、約670
名分の調理します。子どもたちが楽しくおいしく、給食時間を過ごしてもらえら
う努力してまいります。

喫食に関わって、給食停止・再開は5営業日前に手続き（給食停止届・給食再開
届）が必要です。5日間以上学校を欠席しなければならないこと（長期旅行・入院
など）が発生する場合は、速やかに学校まで御連絡ください。

栄養教諭の蓮上
央子です。
給食についての御
質問など気軽にお
声をかけてくださ
い。



4月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。

大倉山小 三角山小

月	火	水	木	金
8 始業式 入学式 	9 フィッシュバーガー イタリアンスープ きりぼしだいこんの サラダ 横割りパンズパン たらフライ 油/ベーコン ジャがいも 玉ね ぎ 人参 ホールコーン パセリ マカロニ/切干大根 まぐろ水 煮 人参 もやし きゅうり 白 ごま 白みそ ごま油	10 あつあげいり にくいためどん みそしる りんご 豚肉 メンマ 人参 油 もやし 小松菜 厚揚げ でんぶん 油 玉ねぎ りんご しょうが にん にく でんぶん ごま油 白ご ま/じゃがいも にら 白みそ 赤みそ/りんご	11 きつねうどん あおのりポテト きよみオレンジ 油揚げ つと 干しいたけ 長 ねぎ たもぎだけ ほうれん草 /じゃがいも 油 青のり/清見 オレンジ	12 1年生給食開始 コーンピラフ とりにくの てりやき フルーツカクテル 胚芽精米 大麦 パター ベー コン 玉ねぎ 人参 ホールコー ン マッシュルーム パセリ 油/ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 な し缶 なつみかん缶 りんごジ ュース
15 カレーライス だいこんサラダ いちご 	16 セルフドッグ コーンシチュー りんご 背割りコッパパン チキンウイ ンナー/ホールコーン クリーム コーン ベーコン 玉ねぎ 人 参 ジャがいも パセリ 小麦 粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/りんご	17 ごはん マーボー豆腐 ひじきいりぎょうざ おひたし 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ 赤みそ ごま油 でんぶん/ひじ き入りぎょうざ 油/小松菜 も やし 糸かつお	18 パスタミートソース あさりの カリッとサラダ ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく 油 パセリ 小麦粉 トマト缶/あさり しょ うが 小麦粉 でんぶん 油 キ ャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま	19 とりめし みそしる ほっけカレーあげ 胚芽精米 大麦 鶏肉 しょう が 玉ねぎ 油/厚揚げ 小松 菜 白みそ 赤みそ/ほっけ 小 麦粉 でんぶん 油
22 ごはん ぶたじる ししゃものからあげ のりとあさりの つくだに	23 くろコッパパン チキンクリームに あつあげサラダ パインのかんづめ	24 わふうそばろ ごはん やさいはるまき いそあえ	25 みそラーメン フレンチポテト きよみオレンジ	26 ごもくごはん みそしる ぶりの ごまみそかけ
豚肉 豆腐 ジャがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油 白みそ 赤みそ/カラフトししやも 小麦粉 でんぶん 油/あさり しょうが もみのり ひじき 水あめ	鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚げ しょうが でんぶん 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/パイン缶	鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが 油 ごぼう 人参 赤みそ/野菜春巻 油/小松菜 白菜 焼きのり	豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 白ごま 赤みそ 白みそ もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/じゃがいも 油/清見オレンジ	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらす 人参 ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油/じゃがいも わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/ぶり 小麦粉 でんぶん 油 赤みそ 白すりごま
29 しょうわ 昭和の日 	30 レーズンパン ワントンスープ とかちだいず コロッケ フルーツミックス ワントン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油/十勝大豆コロッケ 油/みかん缶 バイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶	給食で使用している「しらすぼし」や「カラフトししやも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 献立名の下の食材は料理ごとに斜線（／）で区切られています。 食物アレルギーのある場合はご確認ください。 		

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。 

☆朝食は必ず食べるようにしましょう☆

「お腹がすいて集中できない・・・」などということにならないように、朝食は食べましょう。

成長期の今はバランスよく食べることが大切です。食事の時間が整うと生活リズムも整います！

