

給食だより



札幌市立栄緑小学校
札幌市立栄東小学校
令和8年4月8日

御入学・御進級おめでとうございます

春の訪れを感じる季節となりました。新学期の給食提供は2～6年生は9日（木）から、1年生は14日（火）から開始します。給食室一同、子どもたちの心と体の成長を願い、安全でおいしい給食提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



学校給食について

栄養価

給食の栄養価は、成長に欠かすことのできない栄養素に重点を置いています。特に不足しがちな鉄や食物繊維を補うために、鉄分の多い食品（あさり、小松菜、豆腐、鉄を強化した加工食品など）や、食物繊維の多い食品（胚芽米、野菜、豆類、イモ類、きのこなど）を多くとりいれています。

主食

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
めん	自校炊飯	ごはん	パン	ごはん

- ・主食は曜日ごとに決まっており、それに合わせたおかずを組みあわせます。パン・めんはすべて北海道産の小麦を使用しています。お米も100%道産米を使用しています。
- ・味付きごはん（自校炊飯）には栄養価の高い胚芽精米を使用しています。

栄緑小学校では自校分と合わせて、栄東小学校の給食を作る「親子給食」方式で、調理員6名、栄養教諭1名で、約750食の給食を作ります。栄東小学校では3名の配膳員が給食を届けてくれます。

おかず

- ・スープをとるときは豚骨や鶏がらで、だしをとるときは昆布や削り節、煮干しを使ってできるだけ手作りの味を心がけています。また、カレーやシチューのルーも手作りしています。
- ・コロッケやぎょうざ、春巻きなどの加工食品も使用しますが、すべて学校給食のために原料配合を指定した特注品となっています。

牛乳

成長期に欠かせない大切な栄養素が豊富に含まれています。毎日200mlの牛乳がつかます。

その他

- ・給食では、地場産物の活用を積極的に行っています。
- ・道産食材を積極的に使用し、地産地消をすすめています。
- ・子どもたちに地元北海道の郷土料理や特産物に関心を持ってもらうための献立もとりにいれています。（石狩鍋やとりめし、豚丼、スープカレーなど）
- ・農薬を減らして作られた「クリーン青果物」など、安全で良質な食品の選択に努めています。



食物アレルギーの話



食物アレルギーとは、「すききらい」とは違い、原因となる食物にふれたり、食べたりしてしまうと、体がかゆくなったり、じんましんが出たりするなどし、場合によっては命にかかわる危険な状態になることもあります。無理に食べさせようとしたり、残していることを責めたりするのは絶対にやめましょう。

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。



4月の予定献立

月	火	水	木	金
6日	7日 	8日 始業式・入学式 (午前授業)	9日 ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ くだもの	10日 ごはん けんちん汁 ひじき春巻 ごま和え (ほうれん草・もやし)
13日 肉うどん 大学芋 ミニトマト	14日 1年生給食開始 コーンピラフ チキンナゲット くだもの	15日 カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ	16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	17日 ごはん マーボー豆腐 いわしのかぼ焼き いぞ和え (小松菜・もやし)
ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、醤油/さつまいも、醤油、ごま/ミニトマト	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム/チキンナゲット/りんご	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、醤油/ベーコン、小松菜、もやし、醤油、ごま	黒コッペパン/鶏肉、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/キャベツ、にんじん、ホールコーン/黄桃缶	豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、ごま油/いわし、小麦粉、醤油、しょうが、ごま/小松菜、もやし、のり、醤油
20日 ゆであげミートソース フレンチポテト	21日 とれめし 味噌汁 (油揚げ・小松菜・えのき) 白花豆コロッケ	22日 ごはん すき焼き あげポークシューマイ おかかふりかけ	23日 横割りパンズ 麦入り野菜スープ レバー入りハンバーグ フルーツミックス	24日 ごはん 豚汁 鶏肉の照り焼き おひたし (ほうれん草・白菜)
スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、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、トマトピューレ、醤油/じゃがいも	胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、醤油/油揚げ、小松菜、えのきだけ、味噌/白花豆コロッケ	豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごだけ、焼きふ、春菊、干しいたけ、醤油/ポークシューマイ/しらす干し、醤油、糸かつお、切りり、青のり、ごま	横割りパンズ/ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、大麦、醤油/レバー入りハンバーグ/みかん缶、パイ缶、りんご缶、黄桃缶、なし缶	豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、味噌/鶏肉、醤油、しょうが、小麦粉、ごま/ほうれん草、白菜、糸かつお、醤油
27日 しょうゆラーメン きなこポテト くだもの	28日 五目ごはん 味噌汁 (じゃがいも・にら) 十勝大豆コロッケ	29日 昭和の日 	30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 パイ缶	1日 和風そばろごはん 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) 揚げぎょうざ
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、醤油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ、醤油/じゃがいも、きな粉/りんご	胚芽精米、大麦、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、醤油/じゃがいも、にら、味噌/十勝大豆コロッケ		コッペパン/豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ほうれん草、ホールコーン、ごま、醤油/パイ缶	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごぼう、にんじん、ひじき、ごま、しょうが、味噌、醤油/小松菜、厚揚げ、味噌/ぎょうざ

- ・天候や収穫状況などにより、果物等が変更になることがあります。
- ・給食で使用する「しらす」「ししゃも」「あさり」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。
- ・調味料、だし等記載していないものもあります。詳しい献立表が必要な方は御連絡ください。