

4月給食だより

令和2年（2020年）4月6日 札幌市立平岡公園小学校
札幌市立三里塚小学校

御入学・御進級おめでとうございます！

元気いっぱいの1年生を迎え、新年度がスタートしました。

今年度も、子どもたちの健やかな成長を願って、栄養のバランスのとれた安全でおいしい給食を提供したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食のねらい

学校給食は教育の一環としてみんなが一緒に同じ食事をすることによって偏食を直し、食事のマナーを学び豊かな社交性を身に付け、さらに自分の食生活を考えることを目的としています。

よろしくお願いします！

チーフ1名・調理員7名で平岡公園小
約680人・三里塚小約420人分を
作ります。三里塚小では配膳員3名で
配膳・下膳業務を行います。



調理室のある学校（平岡公園小）
が親学校となり、調理室のない
学校（子学校・三里塚小）の給
食も作り届ける「親子給食方式」
で給食を提供しています。

学校給食の内容

成長期に欠かすことのできない栄養素や、家庭で不足しがちな栄養素に重点をおいて献立を作成しています。特に骨の発達に欠かせないカルシウムや、鉄分などをしっかりとれるように工夫しています。

牛乳は毎日200ml つきます。
成長期に必要なカルシウムを多く含みます。



札幌市の学校給食では、地産地消推進の観点から、できるかぎり北海道産の食材を使用しています。減農薬の野菜や果物の他に清田区で収穫されとうもろこしやポーラスター、札幌白ごぼう、札幌大球などを今年も使用する予定です。

主食は、曜日が指定されています。今年度は基本的に水曜日と金曜日が白飯、月曜日がめん、火曜日が自校炊飯、木曜日がパンとなります。給食で使用しているパンやめんは北海道産の無漂白小麦を、お米は北海道産を使用しています。自校炊飯の時には、食物繊維とビタミンが精白米よりも豊富に含まれる『胚芽精米』を使っています。



月	火	水	木	金
	7日 わかめごはん 豚汁 さんまのかばやき 胚芽米・大麦・炊き込み わかめ・ごま/豚肉・芋・ 豆腐・こんにゃく・人参・ 大根・ごぼう・長葱・玉 葱・生姜・味噌/さんま・ 生姜・ごま	8日 白飯 すき焼き いわしのカリカリ フライ たたききゅうり 豚肉・豆腐・しらたき・ 玉葱・白菜・長葱・たも ぎ茸・車ふ・春菊・椎茸 /いわし/胡瓜・ごま	9日 背割りコッペ あさりのチャウダー セルフドッグ りんご あさり・ベーコン・芋・ 玉葱・人参・パセリ・小 麦粉・バター・牛乳・豆 乳・スキムミルク・チー ズ/チキンレバーウイン ナー	10日 白飯 カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ 清見オレンジ 豚肉・芋・人参・玉葱・ セロリー・りんご・生 姜・にんにく・グリーン ピース・小麦粉/ほうれ ん草・コーン・ごま
13日 味噌ラーメン シナモンポテト 清見オレンジ 豚肉・人参・玉葱・生姜・ にんにく・ごま・味噌・ もやし・メンマ・ほうれ ん草・長葱・茎わかめ/ さつまいも	14日 ビビンバ ひじき入り春巻 フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・豆 腐・メンマ・長葱・生姜・ にんにく・人参・もやし・ ほうれん草・ごま/筍・人 参・豚肉・ひじき/みかん 缶・パイナップル・黄桃缶・ 洋梨缶・夏みかん缶・り んごジュース	15日 白飯 肉じゃが 揚げエビシューマイ おかかふりかけ 豚肉・芋・玉葱・しらた き・人参・切干大根・大 豆水煮/椎茸・生姜/いと よりだい・えび・玉葱/ しらす干し・糸鰯・の り・青のり・ごま	16日 ロールパン ベーコンシチュー あさりのサラダ りんご ベーコン・玉葱・人参・ 芋・パセリ・小麦粉・バ ター・牛乳・豆乳・チー ズ・スキムミルク/あさ り・生姜・胡瓜・キャベ ツ・人参・ごま	17日 白飯 ★かき揚げ丼 味噌汁 磯和え えび・あさり・さくら えび・玉葱・人参・ご ぼう・春菊・ひじき・ 切干大根・小麦粉・卵 /豆腐・なめこ・長葱・ 味噌/ほうれん草・も やし・のり
20日 きつねうどん ごまポテト 清見オレンジ 油揚げ・つと・たもぎ 茸・ほうれん草・長葱・ 椎茸/芋・ごま	21日 コーンピラフ カレーコロッケ もやしのごまサラダ 胚芽米・大麦・バター・ ベーコン・玉葱・人参・ コーン・マッシュルー ム・パセリ/芋・豚肉・玉 葱・牛乳/小松菜・もや し・コーン・ごま・人参	22日 白飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル 豆腐・豚肉・生姜・にん にく・人参・長葱・椎茸・ 味噌/ししゃも・小麦粉/ もやし・ほうれん草・人 参・ごま	23日 横割りパン 麦入り野菜スープ レバー入り メンチカツ グレープゼリー ベーコン・人参・玉葱・ キャベツ・セロリー・パ セリ・大麦/牛肉・豚肉・ 玉葱/ぶどうジュース	24日 白飯 鮭ミックス丼 味噌汁 りんご 鮭・生姜・小麦粉・厚 揚げ・玉葱・筍・人参・ ビーマン・ごま/油揚げ 小松菜・えのき茸・味 噌
27日 パスタミートソース ハムコーンサラダ 豚肉・大豆水煮・玉葱・ 人参・マッシュルーム・ セロリー・にんにく・パ セリ・小麦粉・ホールト マト/ハム・コーン・キ ャベツ	28日 たきこみいなり 味噌汁 ほっけのカレー揚げ 胚芽米・大麦・油揚げ・ 人参・椎茸・ひじき・ご ま・のり/厚揚げ・小松 菜・たもぎ茸・味噌/ほっ け・小麦粉	29日 昭和の日 	30日 ツイストパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ パイン 鶏肉・マカロニ・人参・ 玉葱・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/厚揚げ・ 生姜・小麦粉・キャベ ツ・胡瓜・人参・ごま	1日 (5月) 白飯 味噌けんちん汁 豚肉のバーベ キューソース おひたし 鶏肉・豆腐・こんにゃ く・人参・大根・ごぼ う・長葱・味噌/豚肉・ 小麦粉・生姜・にんに く・玉葱/小松菜・白菜 糸鰯



4月のこんだて

◎毎月献立名の下に食材をのせます。

アレルギーの対応など参考にさせていただきたいと思います。

◎果物は入荷の状況で変更することもあります。

◎★印は卵を使用している献立です。

◎小魚（しらす干し）や海藻・あさり・ししゃも等の海産物に
えび・かにが混入している場合があります。

