

4月給食だより

令和3年（2021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。

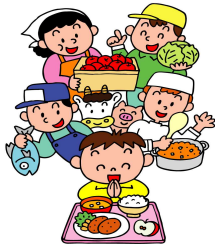
今年度も、子どもたちの健やかな成長を願って、栄養のバランスのとれた安全でおいしい給食を提供したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

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700人・三里塚小約440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。塩分につきましても素材の味を大切によりおいしく減塩ができるよう努めていきます。

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。



主食は、曜日が指定されています。今年度は基本的に木曜日と月曜日が白飯、火曜日がめん、水曜日が自校炊飯、金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。

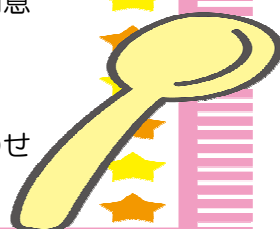
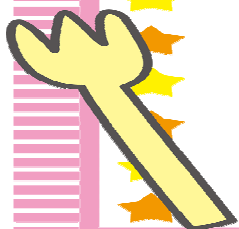


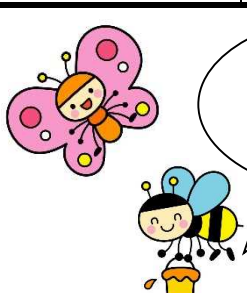
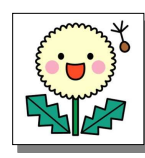
札幌市の学校給食では、地産地消推進の観点から、できるかぎり北海道産の食材を使用しています。減農薬の野菜や果物の他に清田区で収穫されるとうもろこしやポーラスター、札幌白ごぼう、札幌大球などを今年も使用する予定です。



おねがい

- 毎日、必ず清潔なランチマットとハンカチを用意してください。
- 給食当番の時に使用するエプロン、帽子（三角巾）、マスクを御用意ください。
- 給食だよりは毎月発行します。
- 給食について御不明な点などございましたら学校までお問い合わせください。



月	火	水	木	金
 1年生の給食は 12日(月)から はじまります。		7日 わかめごはん 豚汁 いわしのかばやき 胚芽米・大麦・炊き込み わかめ・ごま/豚肉・じ ゃがいも・豆腐・こんに やく・にんじん・だいこ ん・ごぼう・長ねぎ・た まねぎ・生姜・味噌/い わし・生姜・ごま	8日 白飯 マーボー豆腐 揚げエビシューマイ もやしのナムル 豆腐・豚肉・生姜・にん にく・にんじん・長ね ぎ・しいたけ・味噌/え び・たまねぎ/もやし・ ほうれん草・にんじん・ 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 清見オレンジ あさり・ベーコン・じ ゃがいも・たまねぎ・ にんじん・パセリ・小 麦粉・バター・牛乳・ 豆乳・スキムミルク・ チーズ
	12日 白飯 カレーライス ほうれん草とコーン のサラダ 豚肉・じゃがいも・にん じん・たまねぎ・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・にんじん・たまね ぎ・生姜・にんにく・ご ま・味噌・もやし・メン マ・ほうれん草・長ねぎ・ 茎わかめ/さつまいも	14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・たまねぎ・に んじん・コーン・マッシ ュルーム・パセリ/じゃ がいも・豚肉・たまね ぎ・牛乳・小麦粉/ほう れん草・もやし・コー ン・ごま・にんじん	15日 白飯 すき焼き 釧路産たらざんぎ きゅうりの からし漬け 豚肉・豆腐・しらたき・ たまねぎ・はくさい・長 ねぎ・たもぎ茸・車ぶ 春菊・しいたけ/鰯・生 姜・にんにく/きゅう り・ごま
19日 白飯 鮭ミックス丼 味噌汁 りんご 鮭・生姜・小麦粉・厚揚 げ・たまねぎ・たけの こ・にんじん・ピーマ ン・ごま/油揚げ・こま つな・えのき茸・味噌	20日 ぎつねうどん ごまポテト 清見オレンジ 油揚げ・うどん・たもぎ茸・ ほうれん草・長ねぎ・し いたけ/じゃがいも・ごま	21日 たきこみいなり すまし汁 豚肉の竜田揚げ 胚芽米・大麦・油揚げ・ にんじん・しいたけ・ひ じき・ごま・のり/豆腐・ わかめ・しいたけ・長ね ぎ/豚肉・生姜・小麦粉	22日 白飯 肉じゃが ほっけのカレー揚げ おかかふりかけ 豚肉・大豆水煮・じゃが いも・たまねぎ・しらた き・にんじん・切干大 根・いんげん・しいた け・生姜/ほっけ・小麦 粉/しらす干し・糸鰹・ のり・青のり・ごま	23日 横割りパン 麦入り野菜スープ ★揚げハンバーグ スライスチーズ グレープゼリー ベーコン・にんじん・ たまねぎ・キャベツ・ セロリー・パセリ・大 麦/牛肉・豚肉・たまね ぎ・卵・牛乳/ぶどうジ ュース
26日 白飯 ★かき揚げ丼 味噌汁 磯和え えび・あさり・さくらえ び・たまねぎ・にんじ ん・ごぼう・春菊・ひじ き・切干大根・小麦粉・ 卵/厚揚げ・こまつな・ たもぎ茸・味噌/ほうれ ん草・もやし・のり	27日 パスタミートソース ストローポテト サラダ 豚肉・大豆水煮・たまね ぎ・にんじん・マッシ ュルーム・セロリー・にん にく・パセリ・小麦粉/ ハム・コーン・キャベツ・ きゅうり・じゃがいも・ ごま	28日 ビビンバ ひじき入り春巻き フルーツカクテル 胚芽米・大麦・豚肉・豆 腐・メンマ・長ねぎ・生 姜・にんにく・にんじ ん・もやし・ほうれん 草・ごま/たけのこ・に んじん・豚肉・ひじき・ 小麦粉/みかん缶・パイ ン缶・黄桃缶・洋梨缶・ 夏みかん缶・りんごジュ ース	29日 昭和の日 	30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・じゃがいも たまねぎ・にんじん・ 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・キャベツ・ きゅうり・にんじん・ ごま

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。

