

給食だより

# いただきます 4月



2026.4.8 発行  
札幌市立西園小学校  
札幌市立西宮の沢小学校

進級  
おめでとう  
ございます



4月

よていこんだて

4月になり、新年度がスタートしました。これからの一年、心も体も健やかに大きく成長するために、日々の食事を大切にしていきたいものです。一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

どうぞよろしくお願ひいたします。

一日およそ1100食を提供！

調理スタッフ8名！

地場産物を積極的に活用！

西園小給食室  
2026



献立作成や食指導は栄養教諭が担当します。食と健康について、保護者の皆様と一緒に考えていきたいと思ひます。



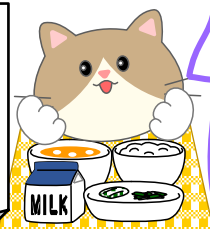
栄養教諭  
三木 千恵

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
<p>※牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。 ※使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料(醤油、味噌、ケチャップなど)や香辛料は記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらでご確認ください。 ※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。 ※魚介類、海藻類にはエビやカニ等の甲殻類が混入する場合があります。 ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP (<a href="http://www.city.sapporo.jp">http://www.city.sapporo.jp</a>) でご確認ください</p>			<p>和風そぼろごはん みそ汁 揚げぎょうざ</p> <p>精白米 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ひじき ごぼう 人参 生姜 ごま油/小松菜 厚揚げ/豚肉 豚レバー キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ にんにくにんじん 生姜 人参 干しいたけ 大豆たん白 胡麻油 砂糖 小麦粉 油</p>	<p>ロールパン コーンシチュー あさりのサラダ くだもの</p> <p>コーン パーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ 小麦粉 バター油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/あさり しょうが 胡瓜 キャベツ 人参 ごま油/清見オレンジ</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>ごはん マーボー豆腐 いわしのかば焼き いそあえ</p> <p>精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ グリンピース しょうが にんにく 砂糖 油/いわし 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 しょうが ごま/小松菜 もやし のり</p>	<p>コーンピラフ チキンナゲット くだもの</p> <p>胚芽米 大麦 パター パーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ 油/鶏肉 植物油たん白 パン粉 澱粉 おから 砂糖 小麦粉 クラッカー コーンフラワー 米粉 ブドウ糖 油/りんご</p>	<p>スパゲティ-ミートソース フレンチポテト</p> <p>スパゲティ- パセリ 油 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ にんにく 小麦粉 鶏ガラスープ/じゃが芋 油</p>	<p>カレーライス 小松菜とパーコンのサラダ</p> <p>精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 油 鶏ガラスープ/小松菜 パーコン もやし ごま油</p>	<p>豆パン ポーククリームシチュー ほうれん草コーンサラダ くだもの</p> <p>豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏ガラスープ/ほうれん草 コーン ごま油/清見オレンジ</p>

給食メニュー  
2026

行事等により変更になる場合もありますが、概ね以下の通りです。

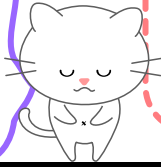
<b>主食</b>	<b>パン</b>	<b>ご飯</b>	<b>めん</b>	<b>ご飯(炊き込み)</b>
	金曜日	月・木曜日	火曜日	水曜日



成長期に不足しがちなカルシウムを摂るために毎日牛乳がりますが、ご家庭でも乳製品や小魚等を食べる習慣をつけましょう。

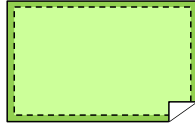
# ご協力を お願いいたします！

清潔な環境づくりは食の安全だけでなく、一緒に食べる人への思いやりの心に繋がります。気持ち良く食事ができるよう、準備をお願い致します。



## ランチョンマット

厚手で大きめのランチョンマットを用意してください。



## Eフロン・三角巾・マスク

体に合っていますか？大きさが合わない则着脱が難しくなります。



## ハンカチ

忘れてくるお子さんが多いようです。毎日用意してください。

月	火	水	木	金
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん ぶた汁 とり肉の照り焼き おひたし	しょうゆラーメン きなこポテト くだもの	とりめし みそ汁 白花豆コロッケ	厚揚げ肉いため丼 すまし汁 くだもの	横わりパンズパン 麦と野菜のスープ バーハンバーグ フルーツミックス



## どんぶりが 変わります！

今年度から麺や丼物で使う丼が、強化磁器製から樹脂製のものに変わりました。軽いので、低学年の子どもにも扱いやすくなります。

精白米/豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが 油/鶏肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま/ほうれん草 もやし 糸かつお	豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 くきわかめ 油/じゃが芋 油 きな粉 砂糖/パ 缶	胚芽米 大麦 鶏肉 しょうが 玉ねぎ 油 砂糖/油 揚げ こまつな えのきたけ /白花豆 じゃが芋 砂糖 パタ - 脱脂粉乳 パン粉 米粉 油	精白米 豚肉 ママ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく ごま/豆腐 わかめ 干しいたけ ねぎ /甘夏柑	バーマン 人参 玉ねぎ キャベツ セリ パセリ 大麦/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚バー 片栗粉 植物たん白 パン粉 植物たん白 脱脂粉乳/みかん缶 もも缶 パ 缶 なし缶 りんご缶/砂糖
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

## 今月の 人気メニュー



## とりめし

### <材料>

- 米・・・320g(約2合)
- 酒・・・小さじ1
- A しょうゆ・大さじ1/2
- 塩・・・少々
- スープ(水)

- B しょうゆ・大さじ1
- 酒・・・小さじ1
- みりん・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ2
- 塩・・・少々

サラダ油・適量

- 鶏むね肉・・・80g
- 鶏もも肉・・・80g
- おろし生姜・少々
- 酒・・・小さじ1

玉葱・・・1個

### <作り方>

- ① 鶏肉を角切りにして生姜と酒をもみ込む。
- ② 玉ねぎを1cm角に切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、鶏肉をよく炒める。たまねぎを加えて炒め、Bの調味料で味をととのえる。
- ④ ③をざるにあけ、汁と具を分ける。
- ⑤ スープに A の調味料と④の煮汁を加えて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったご飯に④の具を混ぜる。

27日	28日	29日	30日
ごはん すきやき ポークシュウマイ おかかふりかけ	きつねうどん ごまポテト くだもの	昭和の日	とりミックス丼 みそ汁 くだもの
精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 車ぶ 春菊 干しいたけ 油/豚肉 牛肉 鶏肉 玉ねぎ 片栗粉 大豆 砂糖 小麦粉/らす干し かつおぶし のり 青のり ごま	油揚げ つと 干しいたけ ねぎ たもぎたけ ほうれん草 砂糖/じゃが芋 油 ごま/バナナ		精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 玉ねぎ 筍 しいたけ ビーマン ごま 砂糖 /あさり ごぼう ねぎ/甘夏柑

4月は新しい環境で緊張する場面が多く、気付かないうちに疲労が蓄積していきます。旬の野菜でストレスに強い体を作りましょう！



悪いサイクルを改善しましょう

