【児童数配付】

給食だより　4月

2019年（平成３１年）４月８日　　光陽小学校　　新琴似緑小学校

ご進級おめでとうございます。
風も暖かくなり、雪も解け、春の訪れとともに新学期がスタートしました。
４月９日（火）より、給食が始まります。今年度も、子どもたちの心身の健康を願い、安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食とは

学校給食は、児童の健康の増進と体位の向上に大きな役割を果たしてきました。
現在では、将来にわたって心も体も健康な子どもに育てることが重要になってきています。
また、担任の先生や友達と楽しく食事をするなかで、好き嫌いをなくし、マナーや豊かな社交性を身に付けることもねらいの一つになっています。食べることや食物を大切にする心を育てることも給食を通して学びます。給食･食育を通して心身の健康について考えます。地域の産物や食文化についても学びます。

「食べることは生きること」

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の成長や健康の保持増進のために望ましい栄養や食事のとり方がわかり、管理する能力を身に付ける。

正しい知識･情報に基づいて、食物の品質や安全性などについて判断できる能力を身に付ける。

食物を大事にし、食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心を育む。

食事のマナーを身に付け、みんなと楽しく食事ができる。

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解する。

札幌市の学校給食の食事内容が変わります

学校給食のエネルギーや栄養量の摂取量は、文部科学省が「学校給食摂取基準」として定めています。
このたび、改正を受けて、札幌市でも児童生徒の体格などの実態を考慮して学校給食のエネルギーや栄養素の摂取量の見直しを行いました。

◎引き続き不足しがちな栄養素を多く！

カルシウムや鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食物繊維は摂取量の割合を高くしています。

◎これまで以上においしく減塩！　１日の目標量の1/3量　小学生２g

今回の文部科学省の改定で１食あたりのナトリウム（食塩相当量）が今までよりも低くなりました。これまでも素材の味を大切に、薄味を心がけてきましたが、よりおいしく減塩ができるように努めていきます。**ご家庭でも一緒に「おいしく減塩」していきましょう！**

平成３１年度は
月曜「パン」
火曜「白飯」
水曜「麺」
木曜「自校炊飯」
金曜「白飯」
を基本に主食の曜日が指定されています。

※毎月発行の「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。
※牛乳（200ml）は毎食つきます。
※献立に使用している食材を記入しています。（冷凍食品等はアレルギー原因食材を記載）
※天候や入荷状況等により献立や食材、くだものは連絡なく変更する場合があります。
※しらすなどの小魚やししゃもなどは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。
※清潔なエプロン、三角巾（帽子）、マスク、ランチマット、おしぼりをご用意ください。☆必ず記名をお願いします。
◎身支度がないと盛り付けや配り係などは、できません。
◎必ず身支度（エプロン・三角巾・マスク）を持たせてください。

月	火	水	木	金
4月よていこんだて **給食では、苦手なものでも少しずつ、一口ずつ食べてみようという指導をしています。ご家庭でもお子さんと給食の話をしてみてください！**	９　（ごはん） ごはん 豚汁 さんまのかばやき おひたし --- 牛乳★白飯★豚肉・酒・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・生姜・油・酒・みそ★さんま・酒・でん粉・小麦粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・酒・みりん・生姜・白ごま・でん粉★ほうれん草・もやし・糸かつお・醤油	１０　（め　ん） ゆであげ ミートソース 小松菜とコーンのサラダ --- 牛乳★スパゲティ（乾麺）・オリーブ油・油・パセリ/豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・油/小麦粉・油・カレー粉/ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース（小麦）・ウスターソース・中濃ソース（りんご）・醤油・食塩・胡椒・オールスパイス・ナツメグ・赤ワイン・鶏がらスープ★小松菜・ホールコーン・白ごま・油・きび砂糖・酢・醤油	１１　（ごはん） シーフードピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス --- 牛乳★胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・食塩/バラベーコン・えび・あさり・いか・白ワイン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油・食塩・胡椒★高野豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・カレー粉・食塩/小麦粉・白すりごま・白ごま・卵・パン粉・揚げ油★みかん缶・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・りんご缶詰・上白糖	１２　（ごはん） **１年生給食開始** カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ --- 牛乳★白飯/豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリンピース・油/小麦粉・油/カレー粉・カレールウ（小麦）・ウスターソース・中濃ソース（りんご）・ケチャップ・醤油・赤ワイン・食塩・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ★バラベーコン・ほうれん草・もやし・醤油・きび砂糖・酢・油・白ごま
１５　（パ　ン） ロールパン ベーコンシチュー あさりのカリッとサラダ くだもの --- 牛乳★パン（卵）★バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・でん粉・揚げ油/きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・きび砂糖・辛子・ごま油・白ごま★（予定　パイン缶）	１６　（ごはん） ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げポークシュウマイ ナムル --- 牛乳★白飯★豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・胡椒・酒・みりん・でん粉★ポークシュウマイ（冷凍食品　小麦・大豆）・揚げ油★ほうれん草・もやし・人参/醤油・酢・きび砂糖・唐辛子・ごま油・白ごま	１７　（め　ん） しょうゆラーメン きなこポテト くだもの --- 牛乳★ソフトラーメン/豚肉・メンマ・生姜・にんにく・醤油・酒・油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・醤油・みりん・食塩・胡椒★じゃがいも・揚げ油/きなこ・きび砂糖・食塩★（予定　清見オレンジ）	１８　（ごはん） とりめし みそ汁 ほっけのオートミールフライ --- 牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・酒・食塩・鶏がらスープ/鶏肉・生姜・酒・玉ねぎ・油・食塩・醤油・酒・みりん・きび砂糖★じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・みそ★ほっけ・酒・食塩・胡椒・小麦粉・卵・オートミール・パン粉・揚げ油	１９　（ごはん） 厚揚げ入り肉いため丼 みそ汁 くだもの --- 牛乳★白飯/豚肉・メンマ・人参・食塩・胡椒・油・もやし・ほうれん草/厚揚げ・でん粉・揚げ油/醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・でん粉・ごま油・白ごま★厚揚げ・たもぎたけ・みそ★（予定　いちご）
２２　（パ　ン） ツイストパン あさりのチャウダー 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ --- 牛乳★パン（卵）★あさり・白ワイン・バラベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ/小麦粉・バター・油・牛乳/豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・食塩・胡椒・鶏がらスープ★鶏肉・醤油・酒・生姜・でん粉・小麦粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・みりん・でん粉・白ごま★キャベツ・人参・ホールコーン/酢・油・上白糖・食塩・胡椒・辛子	２３　（ごはん） ごはん すき焼き 揚げぎょうざ たたききゅうり --- 牛乳★白飯★豚肉・醤油・てんさい糖・酒・油/焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・焼き麩・春菊・干し椎茸/醤油・てんさい糖・酒・みりん★ぎょうざ（冷凍食品　小麦・大豆）・揚げ油★きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	２４　（め　ん） きつねうどん ごまポテト くだもの --- 牛乳★ソフトめん/油揚げ・醤油・きび砂糖・みりん/つと・干し椎茸・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草/醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・唐辛子★じゃがいも・揚げ油/白すりごま・きび砂糖・食塩★（予定　ジューシーオレンジ）	２５　（ごはん） 焼豚チャーハン カレーコロッケ ヨーグルトあえ --- 牛乳★胚芽精米・大麦・醤油・酒・油/豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん/玉ねぎ・人参・ホールコーン・干し椎茸・グリンピース・油・ごま油・醤油・食塩・胡椒★ポテトコロッケカレー味（冷凍食品　小麦・乳・大豆）・揚げ油★みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト	２６　（ごはん） ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯あえ --- 牛乳★白飯★豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・きび砂糖・酒・ごま油・豆板醤・でん粉★カラフトししゃも（子持ちメス）・酒・小麦粉・でん粉・揚げ油/醤油・きび砂糖・みりん・酢★小松菜・もやし・切りのり・醤油