



令和 5 年

4 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・豆 大豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
7 . 金	①麦ごはん ②牛乳 ③ポークカレー ④新玉ねぎのサラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③にんじん ③ピーマン	③④たまねぎ ③グリーンピース ④キャベツ ④コーン ④きゅうり	①米 ①麦 ③じゃがいも ④さとう	③油 ④ごま ④ごま油	小学校 640	22.5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> こんだてめい らん 献立名の欄に このマークがある 日は、ふしの日に 合わせてかつお 節を使った給食を 提供することを表 しています。 毎月24日を市の ふしの日と定め、 かつお節を食べる ように推進してい ます。 </div>
10 . 月	①ごはん ②牛乳 ③トックスープ ④回鍋肉	③とり肉 ③油揚げ ④豚肉 ④みそ	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③④たまねぎ ③えのき ③わかめ ④たけのこ ④しいたけ ④キャベツ ④しょうが	①米 ③トック	③ごま ③④油	小学校 645	27.0	
11 . 火	①バターパン ②牛乳 ③ポトフ ④カラフルソテー	③ウインナー ③とり肉③大豆 ③レットキドニー ④ベーコン	②牛乳	③にんじん ③ブロッコリー ④ほうれんそう ④赤ピーマン	③たまねぎ ③しめじ ④コーン ④キャベツ	①パン ③じゃがいも	④油	小学校 616	30.2	
12 . 水	①ごはん ②牛乳 ③ジャンツイ豆腐 ④春野菜のごま和え	③豚肉 ③大豆 ③生揚げ ③みそ	②牛乳	③にんじん ④赤ピーマン ④ほうれんそう ④ピーマン	③たまねぎ ③たけのこ ③グリーンピース ④キャベツ ④もやし	①米 ③④さとう ③かたくりこ	③④ごま油 ④ごま	小学校 634	24.5	
13 . 木	①小型チーズパン ②牛乳 ③ペンネボロネーゼ ④ジャキジャキポテのサラダ	③豚肉 ③大豆	②牛乳	③にんじん	③セロリ ③たまねぎ ④コーン ③しめじ ③グリーンピース ④きゅうり ④コーン	①パン ③ペンネ ④じゃがいも ④さとう	③オリブオイル ④ごま ④ごま油	小学校 636	27.7	
14 . 金	①春のちらしずし ②牛乳 ③すまし汁 ④野菜コロッケ ☆⑤お祝いクレープ(イチゴ)	①とり肉 ①さつま揚げ ③油揚げ ③かまぼこ ④豚肉 ④大豆 ⑤豆乳	②牛乳	①③にんじん ①えだまめ ③こまつな	①しいたけ ①たけのこ ③④たまねぎ ③えのき ③④ふかねぎ ④キャベツ ⑤いちご果汁	①米①⑤さとう ④じゃがいも ④さつまいも ⑤米粉	①油 ①ごま ④なたね油	小学校 666	22.5	
17 . 月	①かつおピラフ ②牛乳 ③麦スープ ④ミンチカツ ⑤マイティソース	①かつお ③ベーコン ④とりにく	②牛乳	①③にんじん ①えだまめ ③ほうれんそう ③パセリ	①③たまねぎ ③コーン	①米 ③麦	①油 ④なたね油	小学校 664	28.7	
18 . 火	①コッパン ②牛乳 ③春野菜のシチュー ④れんこんサラダ	③とり肉 ③えだまめ	②③牛乳 ③生クリーム	③パセリ ③④にんじん	③たまねぎ ③しめじ ③マッシュルーム ④れんこん ④コーン ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	④ごま ④ノンエッグマヨネーズ	小学校 612	26.3	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。
 ☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。
 ★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。
 ※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
 毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。
 ご家庭で普通の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。



すきらいせず、
食べましょう！

[14・金]、[17・月]
ごみは、一つに
まとめてコンテナ
に入れてください。

保護者のみなさまへ ～大切なお知らせ～ (必ずお読みください)

＜令和5年度 給食費について＞			
小学校	月額	4,300円 (1食あたり 242円)	月額4300円のうち、300円は市が補助 納付金額は4,000円になります。
中学校	月額	5,000円 (1食あたり 283円)	月額5000円のうち、300円は市が補助 納付金額は4,700円になります。

＜給食費について＞

- ※ 病気やケガなどで欠食する場合
 - 病気やケガなどで給食を連続5日以上食べない場合は、給食費を調整します。(ただし、給食センターへ届け出があって2日後からの調整となるため、実際の欠食日数とは異なる場合があります。)
 - 保護者の方からの申し出がない限り、学校や給食センターが給食を停止することはありません。子どもさんの欠席が長引きそうな場合で、給食の停止を希望する場合は、その旨を必ず担任の先生等に連絡してください。
- ※ 給食費の支払いについて
 - 給食費はできる限り地域ごとに集めて納入してください。
 - 年度始めに1年分まとめて支払いをされる場合には、2月分までをお支払いください。(3月分は行事等による欠食分の額を差し引くため、金額が変わる場合があります。)
 - 3学期より、口座振替になる予定です。口座振替については、後日お知らせしますのでご確認ください。



令和 5 年

4 月

こんだてよていひょう

No.2

札幌市立学校給食センター

日	献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 さかなにくとたまご (魚・肉・卵・ 豆・大豆製品)	2群 ぎゅうにゅうにゅうせいひん (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 りくおやしよくやさい (緑黄色野菜)	4群 たのたさいくたもの (その他の野菜・果物)	5群 こめ (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 あぶら (油脂)			
19	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③船人めしのスープ ④船人めしの具 ☆⑤ヨーグルト	③かつお ④卵	②牛乳 ⑤ヨーグルト	④にんじん ④たかな漬け	③たまねぎ ④うめ ③ふかねぎ ③④しょうが ④しいたけ	①米 ④さとう	③油	小学校 595 26.6 中学校 730 32.9	かつおマーク	 こんだてめい 献立名の欄に このかつおマーク がある日は、給食 にかつおを使って いることを表して います。
20	①小型黒糖パン ②牛乳 ③煮込みうどん ④揚げぎょうざ (小1・2年1個、他1人2個)	③とり肉 ③さつま揚げ ③かまぼこ	②牛乳	③こまつな ③にんじん	③えのき ③ふかねぎ ③④キャベツ ④たまねぎ ④にら	①パン ③うどん	④なたね油	小学校 649 29.3 中学校 777 34.0		
21	①ごはん ②牛乳 ③じゃがいものそぼろ煮 ④お茶りんかけ	③とり肉 ③生揚げ ③ちくわ ④大豆		③にんじん ④お茶	③たまねぎ ③だいこん ③こんにやく ③しいたけ ③しょうが ③グリーンピース	①米 ③じゃがいも ③④さとう	③油	小学校 617 25.0 中学校 777 32.0		
24	①枕崎産ごはん ②牛乳 ③かつおだしを味わすまし汁 ④枕崎牛の時雨煮	③油揚げ ③かまぼこ ④牛肉	②牛乳	③にんじん ③こまつな ④えだまめ	③だいこん ③キャベツ ③しいたけ ③たまねぎ ③ふかねぎ ④ごぼう ④こんにやく	①米 ④さとう	③④油 ④ごま	小学校 637 25.3 中学校 637 25.3	 [25・火] かみかみサラダ は、よく噛んで食 べましょう。	
25	①お茶バターパン ②牛乳 ③鶏と揚げの中華煮 ④かみかみサラダ	③とり肉 ③生揚げ ④大豆	②牛乳	①お茶 ③にんじん ③ピーマン ④赤ピーマン ④えだまめ	③たまねぎ ③きくらげ ③たけのこ ③キャベツ ④コーン ④きゅうり	①パン ③④さとう ③かたくりこ	③ごま油 ④ごま ④アーモンド	小学校 596 27.3 中学校 753 33.3	[25・火]	
26	①ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④かつお腹皮のカレー揚げ	③とり肉 ③油揚げ ③みそ ④かつお腹皮	②牛乳	③にんじん ③ごぼう	③だいこん ③こんにやく ③しめじ ③もやし ③ふかねぎ	①米 ③じゃがいも ④かたくりこ	④なたね油	小学校 660 33.5 中学校 781 38.9	 [25・火] かみかみサラダ は、よく噛んで食 べましょう。	
27	①黒糖パン ②牛乳 ③鶏と豆のトマト煮 ④フルーツポンチ	③とり肉 ③ウインナー ③レットキドニー ③ひよこ豆	②牛乳	③にんじん ③トマト ③パセリ	③たまねぎ ③マッシュルーム ④もも ④みかん ④アセロラ果汁 ④パイナップル ④ナタデココ	①パン ③じゃがいも ③さとう	③りんご果汁	小学校 603 25.5 中学校 769 30.7	[28・金]	
28	①ごはん ②牛乳 ③ごま根菜汁 ④三色そぼろ丼の具	③油揚げ ③みそ ④豚肉 ④大豆 ④卵	②牛乳	③にんじん ③ごぼう ④えだまめ	③だいこん ③キャベツ ③ふかねぎ ③かぶ ④コーン	①米 ④さとう	③ごま ④油	小学校 649 25.8 中学校 765 29.4	 [28・金] 三色そぼろ丼の具 は、ごはんにつけ て食べてください。	



<ごはん>

週に3回はご飯が主食の日です。県内産のお米を使用しています。小学校が低・中・高の3段階と中学校(1~3年は同量)で量が異なります。

月に約1回、枕崎産の米を使って、地元米の味を伝えています。秋の新米の頃には月に数回登場し、新米ならではの香りや甘みを味わえるようにしています。

炊飯は給食センターで行っています。

白ごはんのほか、麦ごはんや様々な混ぜご飯(キムチチャーハン、ちらしずし)などもあります。



<おかず>

学校給食摂取基準に基づいて、煮物、汁物、炒めもの、揚げ物、焼き物、和え物など、変化のある献立内容に心がけて、豊富な食材を使って作っています。

子どもたちにおいしく食べてもらうことはもちろんですが、郷土料理や旬の食べ物などを取り入れ、いろいろな食べ物を体験できるように工夫しています。

また、地元の食材である「かつお」や「腹皮」を使った献立を月に2~3回、枕崎牛を使った献立や「ふしの日」にちなんだ献立、地元でとれた野菜等を使った献立など、地場産物の活用にも取



~ご入学ご進級おめでとございます

<牛乳>

毎日1本飲みます。小学校では年間を通して200cc、中学校は7・9月のみ300cc、その他の月が200ccです。

牛乳は成長期に欠かせないカルシウムを特に多く含んでおり、他のミネラルや良質なたんぱく質なども含んでいます。ぜひ、家庭でもコップ1杯飲みましょう。

<パン>

県により、小麦粉などの材料の配合割合が決められています。

パンの大きさは小学校が低・中・高の3段階と中学校(1~3年は同量)で異なります。

給食用のパンはおかずと一緒に食べるため、市販のものに比べると甘くありません。給食用基準パンを基本として、黒糖パン、ミルクパン、米粉入りパンなどもあります。

指宿のパン業者より直接学校へ配送され、1つ1つビニール袋に包まれて虫や異物の侵入を予防しています。

<食物アレルギーについてお願い>

学校給食では、さまざまな食材を使用します。学校給食で初めて口に、食物アレルギー症状を発症する事例もあります。給食で初めて食べる食材がないように、学校給食で使用する食材をご家庭でも食べるようにしておいてください。特にナッツ類のアレルギー症状は重く、学校給食での初発事例も多いようです。よろしくお願いたします。