

# 給食だより 3月



札幌市立資生館小学校

早いもので、今年度も残すところあと1か月となりました。  
寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じる季節です。  
6年生は卒業まで残りわずかとなりました。小学校の給食もあと12回です。  
最後の給食は、卒業をお祝いしてお赤飯を炊きます。そして15日は6年生のみ、卒業お祝い  
バイキングを実施します。思い出に残る給食になればとても嬉しいです。



4日(月) 豆パン ワンタンスープ 鮭ごまフライ 果物	5日(火) 味噌カツ丼 すまし汁 おひたし	6日(水) たぬきうどん チーズポテト 果物	7日(木) たきこみいなり 味噌汁 ちくわチーズつめ揚 果物	8日(金) カレーライス あさりのサラダ 果物
豆パン/ワンタン、豚肉、油、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/鮭、小麦粉、卵、パン粉、ごま、油/りんご	米、豚肉、小麦粉、パン粉、卵、油、ごま油、ごま/豆腐、わかめ、干し椎茸、長ねぎ/小松菜、白菜、鰹節	うどん、えび、あさり、卵、にんじん、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、油、小麦粉、鶏肉、ほうれん草、つと、長ねぎ、たもぎ茸、干し椎茸/じゃがいも、牛乳、バター、チーズ、スキムミルク/清見オレンジ	米、大麦、油揚げ、にんじん、干し椎茸、ひじき、ごま、のり/厚揚げ、小松菜/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、油/いちご	米、牛肉、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、ごま油、ごま/冷凍パイ
11日(月) メンチカツバーガー 麦入り野菜スープ ほうれん草と コーンのサラダ	12日(火) ごはん 肉みそおでん ポークシューマイ 果物	13日(水) ガタタンラーメン 大学芋 ミニトマト	14日(木) チキン ウィンナーライス たらザンギ フルーツミックス	15日(金) 牛丼 白花豆コロッケ 果物
横割りパン/豚肉、玉ねぎ、パン粉、油、大豆、小麦粉、でんぷん/ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/コーン、ほうれん草、ごま、油	米、さつまいも、うすら卵、がんも、こんにゃく、にんじん、たいこん、ふき、昆布、鶏肉、ごま/玉ねぎ、豚肉、牛肉、鶏肉、でんぷん、大豆、小麦粉/清見オレンジ	ラーメン、豚肉、えび、卵、いか、ほたて、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、白菜、竹輪、わらび、キクラゲ、長ねぎ、しょうが、油、にんにく、ごま油、でんぷん/さつまいも、油、ごま/ミニトマト	米、大麦、バター、玉ねぎ、トマトジュース、鶏肉、豚肉、ひじき、牛乳、にんじん、油、マッシュルーム、グリーンピース/たら、大豆、でんぷん、しょうが、油、にんにく/みかん缶、黄桃缶、パイ缶、りんご缶、洋梨缶	米、牛肉、しらたき、玉ねぎ、たけのこ、たもぎ茸、長ねぎ/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆、油/いちご
18日(月) セルフドック あさりのチャウダー 大根サラダ	19日(火) 赤飯 けんちん汁 エビフライ すだちゼリー	20日(水)	21日(木)	22日(金) ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ししゃものから揚げ 磯あえ
背割りコッペパン、豚肉/あさり、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、スキムミルク、牛乳、豆乳、チーズ/大根、ツナ、きゅうり、にんじん、ごま	米、小豆、ごま/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/えび、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆、油/すだち	卒業おめでとう	春分の日	米/豆腐、えび、でんぷん、油、小麦粉、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、しょうが、にんにく、油/からふとししゃも、小麦粉、でんぷん、油/小松菜、もやし、のり

15日のバイキング給食(6年のみ) 牛乳・牛丼・白花豆コロッケ・いちご

- ・ザンギ(鶏肉、しょうが、にんにく、卵、でんぷん、油)
- ・ぎょうざ(キャベツ、豚肉、鶏肉、大豆、玉ねぎ、長ねぎ、にら、小麦粉、油)
- ・バナナ ・キウイ ・パイゼリー ・ブルーベリーゼリー



# 学校給食の食事内容が変わります

学校給食におけるエネルギー及び各栄養素の摂取量を示した学校給食摂取基準等が、文部科学省において改正されましたので、札幌市の学校給食における学校給食摂取基準等を平成31年4月から次のとおり改訂いたします。これに伴い給食の食事内容も若干変わりますのでお知らせいたします。

これからも、子どもたちの健康を考えた給食を提供していきますので、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

## 札幌市の学校給食摂取基準

区 分	小学校児童の場合			中学校生徒の場合	特別支援学校高等部生徒の場合
	低学年 6～7歳	中学年 8～9歳	高学年 10～11歳		
エネルギー (kcal)	530	650	760	820	820
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%				
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%				
ナトリウム (g) (食塩相当量)	2	2	2.5	2.5	2.5
カルシウム (mg)	290	350	360	450	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120	120
鉄 (mg)	2.5	3.0	4.0	4.0	4.0
ビタミンA ( $\mu\text{gRAE}$ )	170	200	240	300	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	0.6
ビタミンC (mg)	20	20	25	30	30
食物繊維 (g)	4.0以上	5.0以上	5.0以上	6.5以上	6.5以上

学校給食では、基本的に1日の食事摂取基準の1/3を摂取することとしますが、日常の食事において不足傾向にあるカルシウムなどの栄養素はやや割合を高くします。

また、ナトリウム(食塩相当量)については、1日の食事摂取基準の目標量の1/3を学校給食の基準値としましたが、1日の食事摂取基準の目標量が今までより低くなったことから、小学校の中学年は2.5g未満から2.0gに、中学校及び特別支援学校高等部は3.0g未満から2.5gとなります。

食塩の摂取過剰は生活習慣病の発症に関連するものであることから、これまでと同様、薄味でおいしい給食提供に努めてまいります。



成長期にあるお子さんの健やかな成長を促すために、御家庭におかれましても積極的に、カルシウム源となる食品(牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜等)の摂取や減塩に努めていただきますようお願いいたします。