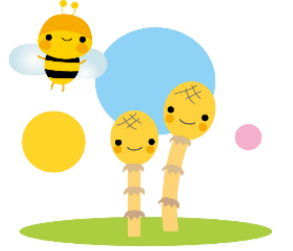


給食だより

令和8年4月
北広島市学校給食センター
TEL 802-5237



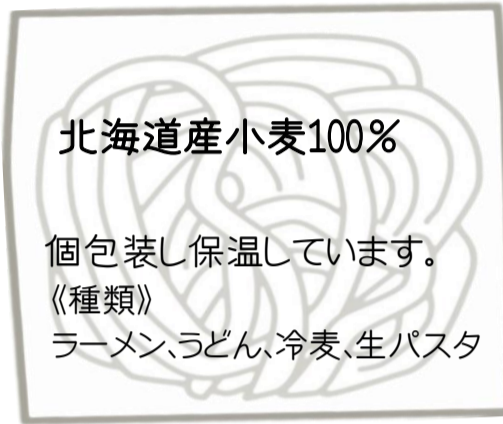
北広島市の給食を知ろう

献立について

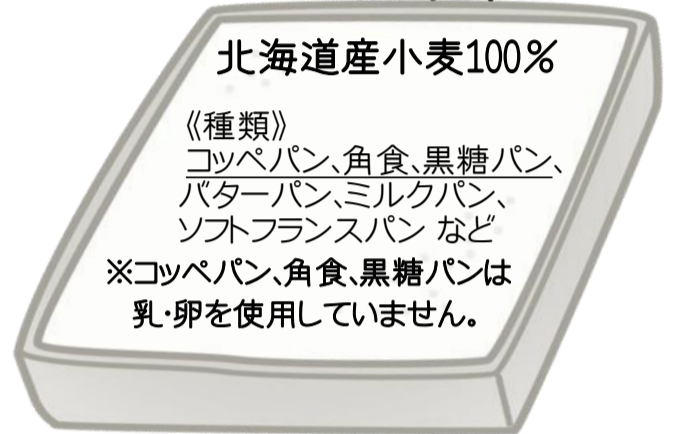
ごはん(月・水・木)



めん(火)



パン(金)



おかず・牛乳

【おかず】

栄養価や季節、食材等を考慮して1ヶ月分の献立を作成しています。(汁物、煮物、揚げ物、炒め物、サラダ、和え物、果物などバラエティーに富んだ献立になるよう心がけています。)

【牛乳】

毎日、200mlの牛乳がつきます。成長期の子ども達に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などを補います。給食のない日は、ご家庭でも飲むことをおすすめします。

食材について

品質と内容を十分チェックし、主に地元産・道内産・国内産の食品を使用しています。

- *生鮮野菜・果物は、国内産を使用しています。産地については、北広島市のホームページで公開しています。
 - *北広島産の食材を使用するように心がけています。(じゃがいも、人参、大根、レタス、ブロッコリー、長ねぎ、南瓜、とうもろこしなど)
 - *肉類は道内産、国内産を使用しています。
 - *だしは、昆布・かつおを使用しています。
 - *揚げ油は菜種油、炒め物などには菜種油・オリーブ油を使用しています。
 - *みそ・醤油は道内産大豆を使用した無添加のものを使用しています。
 - *豆腐・油揚げは、道内産大豆を使用しています。
- ★食物アレルギー対応のため、生卵、半熟卵、生魚、魚卵、長芋、そば、ナッツ類、キウイ、バナナの提供はありません。

栄養価について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | ナトリウム (食塩相当量) | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|------|--------|---------|---------|------------------|-------|--------|------|---------|--------|--------|-------|-------|
| 《単位》 | 《Kcal》 | 《g》 | 《%》 | 《g》 | 《mg》 | 《mg》 | 《mg》 | 《μgRAE》 | 《mg》 | 《mg》 | 《mg》 | 《g》 |
| 低学年 | 530 | 摂取エネルギー | 摂取エネルギー | 1.5未満 | 290 | 40 | 2 | 160 | 0.3 | 0.4 | 20 | 4以上 |
| 中学年 | 650 | 全体の | 全体の | 2未満 | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |
| 高学年 | 780 | 13~20% | 20~30% | 2未満 | 360 | 70 | 3.5 | 240 | 0.5 | 0.5 | 30 | 5以上 |

保護者の皆様へ

【令和8年度の給食費について】

令和8年度から、国の制度として小学校給食費の抜本的な負担軽減を図るため、給食費負担軽減交付金が創設されます。さらに、重点支援地方交付金を活用することで、令和8年度の保護者負担額を0円にします。

ただし、令和2年度から据え置いてきた給食費単価については、近年の物価高騰に伴い、実際の食材費に合わせて右表のとおり改定いたします。

なお、令和9年度以降の給食費につきましては、実際の食材費から給食費負担軽減交付金を引いた金額は、原則保護者負担となりますが、今後の物価の動向や他の交付金の活用なども含めて検討してまいります。

| | 小学校 | | |
|------------|------|------|------|
| | 低学年 | 中学年 | 高学年 |
| 改定後の給食費単価 | 348円 | 353円 | 358円 |
| R8年度保護者負担額 | 0円 | | |

| 献立名 | 主な食品 | | |
|--|----------------|------------------------|---|
| | エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を整える |
| <p>料理名</p> <p>料理ごとに主な使用食材をはたらき別に記載</p> <p>中学年(3・4年生)のエネルギー量</p> <p>kcal</p> | | | |
| <p>★献立表の見方★</p> <p>献立名の右側にその料理に使用している主な食材をはたらき別に記載しています。お子さんと給食のことをお話しする際にご活用ください。</p> | | | |
| 8 水 | ご飯 | ご飯 | |
| | さつまい | さつまいも | 豚肉 油あげ 生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ |
| | 和風そばろ | 油 こま きび和糖 黒砂糖 | 鶏肉 大豆 みそ ひじき 切干大根 生姜 人参 干しいたけ |
| 618 kcal | 清見オレンジ | | 清見オレンジ |
| 9 木 | ご飯 | ご飯 | |
| | 大根と高野豆腐のみそ汁 | | 高野豆腐 みそ わかめ 大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 |
| | 豚肉のピリ辛焼き | きび和糖 でん粉 | 豚肉 にんにく |
| 600 kcal | 小松菜とツナのあえ物 | きび和糖 こま油 | まぐろ水煮 小松菜 キャベツ 人参 |
| 10 金 | ナン | ナン | |
| | キャベツとウイナーのスープ | | ウイナー キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン パセリ トマト |
| | ハッシュポテト | じゃがいも 油 でん粉 きび和糖 | 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト |
| | キーマカレー | 米粉 でん粉 | ビーマン パセリ |
| 650 kcal | お祝いいちごゼリー | 砂糖 水あめ | いちご |
| 13 月 | ご飯 | ご飯 | |
| | けんちん汁 | | 豆腐 鶏肉 大根 人参 長ねぎ こんにゃく ごぼう |
| | ほっけのごまみそ焼き | きび和糖 こま | ほっけ みそ にんにく |
| 610 kcal | 炒め納豆 | きび和糖 | 豚肉 納豆 玉ねぎ 人参 ビーマン |
| 14 火 | きつねうどん | うどん | |
| | | きび和糖 | 油あげ 鶏肉 人参 小松菜 干しいたけ 長ねぎ |
| | 蒸しパン | 小麦粉 砂糖 油 きび和糖 | 豆乳 |
| 662 kcal | ピリ辛きゅうり | ごま油 こま きび和糖 | きゅうり 大根 |
| 15 水 | ご飯 | ご飯 | |
| | ハヤシライス | 油 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉 | 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ 人参 トマト |
| | チキンとキャベツのサラダ | 油 きび和糖 | ささみフレーク きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ コーン |
| 675 kcal | パイン缶 | | パイン缶 |
| 16 木 | ご飯 | ご飯 | |
| | 厚あげと小松菜のみそ汁 | | 厚あげ みそ 小松菜 人参 長ねぎ しめじ |
| | 鶏肉の照り焼き | きび和糖 でん粉 | 鶏肉 生姜 |
| 606 kcal | カレー味きんぴら | 油 きび和糖 こま油 こま | 豚肉 れんこん ごぼう 白滝 人参 |
| 17 金 | コッペパン | コッペパン (乳・卵抜き) | |
| | チキンミネストローネ | オリーブ油 きび粉 | 鶏肉 大豆 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ にんにく トマト かぼちゃ 玉ねぎ |
| | かぼちゃコロッケ | じゃがいも 油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 | |
| 631 kcal | ほうれん草とベーコンのサラダ | 油 きび和糖 | ベーコン ほうれん草 コーン 人参 |

| 献立名 | 主な食品 | | |
|--|-----------------------|-------------------|------------------------------------|
| | エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を整える |
| <p>お願い</p> <p>給食当番は、エプロン・三角巾・マスクをつけなければ、配膳の仕事はできません。持ち帰った際は、きれいに洗濯をして、忘れずに持たせてください。アイロンをかけるると殺菌効果が高まります。</p> | | | |
| 21 火 | スパゲティナポリタン | スパゲティ 油 | 豚肉 人参 しめじ ビーマン 玉ねぎ トマト |
| | カリカリメンチカツ | 砂糖 油 米粉 | 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 にんにく |
| 667 kcal | コールスローサラダ | 卵抜きマヨネーズ きび和糖 油 | キャベツ コーン きゅうり 人参 |
| 22 水 | ご飯 | ご飯 | |
| | 野菜のみそ汁 | じゃがいも | 油あげ みそ キャベツ 玉ねぎ 人参 |
| | 手作り和風ハンバーグ | 米粉 でん粉 きび和糖 こま | 豚肉 豆腐 おから ひじき 玉ねぎ |
| 608 kcal | 大根サラダ | きび和糖 油 | まぐろ水煮 わかめ 大根 きゅうり 人参 |
| 23 木 | わかめご飯 | ご飯 | わかめ |
| | 豚汁 | じゃがいも | 豚肉 豆腐 みそ こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ |
| | たらのもやしあんかけ | でん粉 小麦粉 油 | たら もやし 筍 人参 ビーマン |
| 670 kcal | 豆乳プリンタルト | 砂糖 油 米粉 | 豆乳 大豆粉 |
| 24 金 | 黒糖パン | 黒糖パン (乳・卵抜き) | |
| | 白菜のクリーム煮 | 油 小麦粉 バター | 鶏肉 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 人参 パセリ |
| | 【対応食】ブラウンシチュー | 油 じゃがいも 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 パセリ トマト |
| 685 kcal | ウイナー ケチャップソース フルーツゼリー | きび和糖 | ウイナー |
| | | 砂糖 | パイナップル みかん缶 りんご果汁 |
| 27 月 | ご飯 | ご飯 | |
| | ポークカレー | 油 じゃがいも でん粉 砂糖 米粉 | 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト |
| | 海藻サラダ | きび和糖 こま油 | まぐろ水煮 わかめ もやし きゅうり |
| 648 kcal | ミニトマト | | ミニトマト |
| 28 火 | 野菜しょうゆラーメン | ラーメン | |
| | | 油 | 豚肉 わかめ 玉ねぎ もやし 生姜 にんにく 白菜 人参 長ねぎ 筍 |
| | 焼きぎょうざ | 小麦粉 でん粉 砂糖 油 | 豚肉 鶏肉 大豆粉 人参 玉ねぎ 生姜 |
| 607 kcal | 大根の即席漬け | きび和糖 こま油 こま | 大根 きゅうり 人参 |
| <p>★食品名が太字になっているものは北広島産です。</p> <p>★米は全量北広島産を使用しています。</p> | | | |
| <p>◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承願います。</p> | | | |
| 30 木 | コーンピラフ | ご飯 油 | ベーコン コーン 玉ねぎ パセリ |
| | 豆腐のスープ | 春雨 | 豚肉 豆腐 わかめ チンゲン菜 人参 |
| | ザンギ | でん粉 米粉 油 | 鶏肉 生姜 にんにく |
| 601 kcal | ブロッコリーとツナのサラダ | きび和糖 油 こま | まぐろ水煮 ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり |
| <p>おはなし給食</p> <p>昨年度に引き続き、今年度も「おはなし給食」を実施します。本の中に登場する料理を実際に味わうことで、読書への興味を広げ、食への関心を高めるきっかけになればと願っています。4月の第1回目は、どんな「おはなし」と「料理」が登場するでしょうか？楽しみにしててください！</p> | | | |