

給食だより

令和8年度 **5月号**

江別市立学校給食センター
(センター調理場TEL382-5188・FAX382-5800)

URL: <http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/kyushoku/>

小学校1年生の給食が始まりました!

4月10日から市内の各小学校で、新1年生の給食が順次開始しました。

子どもたちはしっかりと手を洗い、身支度を整えて、担任の先生に教えていただきながら、みんなで協力して給食準備に取り組んでいました。準備ができた待ちに待った給食です。

元気に声を合わせて「いただきます!」
クラスのお友達と楽しそうに給食を食べていました。



地場産物情報

江別市の学校給食センターでは、安全で安心なものを食べてほしいとの思いから、できる限り地元の新鮮な食材を使用する取り組みを進めており、年間を通して40%前後の野菜が江別産となっています。江別産がなければ北海道産の野菜を優先して使用しており、江別を含めた北海道産野菜の使用率は年間70%程度となっています。

子どもたちに江別の美味しい恵みを伝えるため、これから夏に向けて様々な江別産野菜を使用した給食メニューが登場します。

～今年度使用予定の野菜を一部紹介します～

野菜名	使用予定時期	野菜名	使用予定時期
キャベツ	7月～2月	きゅうり	6月～10月
白菜	8月～1月	じゃがいも	10月～12月
大根	10月	玉ねぎ	9月～3月
ブロッコリー	6月～10月	長ねぎ	8月～12月
ピーマン	7月～9月	ズッキーニ	6月～7月
にんじん	8月～10月	オクラ	7月～9月

この他に、かぼちゃや大豆なども江別産を使用予定です。

マナーを守って食べましょう!

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

茶碗の持ち方



4本の指で底をしっかりと支え、親指は茶碗のへりにかけておさえます。

お箸の持ち方



上の箸は正しい鉛筆の持ち方で持ち、下の箸は中指と薬指の間で支えます。上の箸だけをうごかします。

今月の江別産食材



5月予定こんだて表

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産使用	献立	食品			江別産使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど			エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど	
1(金) コッパンポトフ 子キンナゲット キャロットサラダ 小学校 635 kcal 中学校 796 kcal	コッパン	じゃがいも	人参・玉葱 セロリ		11(月) ごはん 豆腐となめこのみそ汁 ※骨髄注意して食べましょう いわしの梅煮 豚肉の生姜煮 小学校 651 kcal 中学校 824 kcal	ごはん	豆腐 油揚げ 白みそ	人参・大根 なめこ 長葱	
	キャノーラ油 卵無しマヨネーズ風ドレッシング	チキンナゲット まぐろ水煮	人参 コーン きゅうり			きび砂糖 キャノーラ油	豚肉 白かまぼこ	玉葱・人参 つきこんにやく 生姜	
	ミルメーク								
7(木) ごはん マーボー豆腐 ごはん ごぼうのつまみ揚げ 大根のナムル 小学校 644 kcal 中学校 878 kcal	ごはん	きび砂糖 澱粉	豆腐・大豆ミート 豚ひき肉 赤みそ	長葱 人参	12(火) スパゲティミートソース ごはん コーンといんげんのソテー パン缶 小学校 648 kcal 中学校 747 kcal	ごはん	豚ひき肉 鶏レバー	玉葱 人参	
	ごぼうのつまみ揚げ 大根のナムル	春雨・白ごま きび砂糖 ごま油	ごぼうのつまみ揚げ	大根 人参		キャノーラ油	チキンウィンナー	コーン いんげん	
	うどん きび砂糖	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	人参 山ふき 干しいたけ 長葱					パン	
8(金) きつね山菜うどん 白花豆コロッケ 白菜の塩こんぶあえ 小学校 660 kcal 中学校 773 kcal	うどん きび砂糖	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	人参 山ふき 干しいたけ 長葱		13(水) ごはん 中華スープ ポークシューマイ 豚肉とアスパラの中華炒め 小学校 598 kcal 中学校 769 kcal	ごはん	春雨 かまぼこ	もやし 人参 長葱	
	キャノーラ油 ごま油 白ごま	白花豆コロッケ 塩こんぶ	白菜 人参 きゅうり			きび砂糖 澱粉	ポークシューマイ 豚肉	たけのこ 長葱 グリーンアスパラ	グリーンアスパラ



5月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
センター調理場 TEL 382-5188
FAX 382-5800

◎牛乳は毎日の給食に出ます
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal
◎たんぱく質基準値小・中学校 エネルギーの13~20%
◎(小)は小学校、(中)は中学校

献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど	
14(木) コッペパン ブラウンシチュー	コッペパン じゃがいも キャノーラ油 小麦粉	豚肉	玉葱 人参 いんげん	
小学校 647 kcal	フランクフルト	フランクフルト		
中学校 785 kcal	コールスローサラダ	ドレッシング	キャベツ 人参 コーン	
15(金) ごはん 大豆の磯煮	ごはん じゃがいも きび砂糖	ひじき・大豆 油揚げ・豚肉 焼きちくわ	人参 つきこんにゃく	
小学校 655 kcal	骨に注意して食べましょう にしんの甘露煮	にしんの甘露煮		
中学校 846 kcal	小松菜のなめ茸あえ	糸寒天	小松菜・人参 もやし なめ茸	
18(月) 醤油ラーメン	ラーメン	豚肉	たけのこ・人参 もやし・玉葱 長葱	
小学校 639 kcal	ひじき入り揚げギョウザ 切干大根のサラダ	キャノーラ油 白ごま きび砂糖	ひじき入り揚げギョウザ 切干大根 きゅうり 人参	
中学校 750 kcal	(中)プレーンヨーグルト	糸寒天 焼き豚	プレーンヨーグルト	
19(火) ごはん 白菜のスープ	ごはん	ベーコン	白菜・玉葱 人参 コーン	
小学校 607 kcal	ドライカレー	キャノーラ油 小麦粉	豚ひき肉 おから 人参	
中学校 785 kcal	白桃缶		白桃	
20(水) ミルクパン 大根とベーコンの スープ	ミルクパン	ベーコン	大根 玉葱 人参	
小学校 614 kcal	チーズイン肉団子 江別小麦	チーズイン肉団子	きゅうり	
中学校 827 kcal	ラーメンサラダ	白ごま 江別小麦めん ドレッシング	キャベツ 人参	
21(木) ごはん チンゲン菜のスープ	ごはん	ベーコン	チンゲン菜 人参・長葱 もやし	
小学校 659 kcal	まぐろメンチカツ 厚揚げの甘酢あんかけ	春雨 キャノーラ油 きび砂糖	まぐろメンチカツ 厚揚げ	
中学校 875 kcal		鶏ひき肉	玉葱・人参 たけのこ 干しいたけ グリーンピース	

献立	食品			江別産 使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかり にくくするなど	
22(金) コッペパン 米粉のクリームシチュー	コッペパン じゃがいも バター 米粉	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	玉葱 人参	
小学校 613 kcal	あみ焼きハンバーグ ハムのマリネ	あみ焼きハンバーグ ポークハム	キャベツ 人参・玉葱 パセリ レモン果汁	
中学校 747 kcal				
25(月) ごはん 若竹汁	ごはん	豆腐 白かまぼこ わかめ	たけのこ 人参・長葱 干しいたけ	
小学校 612 kcal	骨に注意して食べましょう さんまの生姜煮	さんまの生姜煮		
中学校 777 kcal	豚肉とごぼうの ごまみそ煮	きび砂糖 キャノーラ油 白ごま	ごぼう・人参 ピーマン しらたき	
26(火) ごはん ひき肉と大豆のカレー	ごはん	キャノーラ油 小麦粉	豚ひき肉 大豆・チーズ 鶏レバー 脱脂粉乳	
小学校 753 kcal	豚ヒレカツ ゼリー入り フルーツポンチ	キャノーラ油 はちみつレモンゼリー	豚ヒレカツ 豆乳ゼリー みかん・パイ 黄桃	
中学校 967 kcal				
27(水) 黒糖パン キャベツの コンソメスープ	黒糖パン じゃがいも	ベーコン	キャベツ・玉葱 人参・コーン しめじ	
小学校 635 kcal	味付き肉団子 ペンネポモドーロ	キャノーラ油	味付き肉団子 チキンウインナー 玉葱 ピーマン	
中学校 825 kcal				
28(木) わかめごはん もやしと油揚げの みそ汁	わかめごはん	油揚げ 豆腐 みそ	もやし 人参 長葱	
小学校 654 kcal	和風きんぴら包み焼き 肉じゃが	和風きんぴら包み焼き じゃがいも きび砂糖	しらたき いんげん 玉葱	
中学校 825 kcal				
29(金) あんかけうどん	うどん 澱粉	鶏肉 高野豆腐 つと	干しいたけ 人参 長葱	
小学校 659 kcal	もちいなり ほうれん草のごまあえ	もちいなり 白ごま きび砂糖	ほうれん草 もやし 人参	
中学校 758 kcal	(中)ベビーチーズ		ベビーチーズ	

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)

保護者の皆様へ

①長期間給食を食べない場合は、事前に学校へご連絡を

病気やフリースクール通学等により、長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校から給食センターに通知され、土日祝日を含む連続して7日間以上の欠席となる場合には、給食費減額の対応をいたします。

②給食費決定通知書・納入通知書について

給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるように、お願いいたします。ご不明な点などがございましたら、江別市学校給食会事務局(学校給食センター内/電話887-8992または382-5188)までお問い合わせください。

夜間納入(相談)窓口を開設しています。
毎月第2・4木曜日 17:15~20:00
5月は14日と28日です。

給食の栄養について

給食の栄養は「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。

今月の平均値 小学校は中学年(3,4年生)の栄養価です

小学校 エネルギー 644Kcal たんぱく質 26.2g

中学校 エネルギー 809Kcal たんぱく質 31.8g