

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
(対雁調理場 TEL383-8550・FAX887-6366)

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。準備ができたなら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



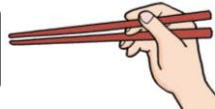
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

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) ごはん 若竹汁 | ごはん | 豆腐 | たけのこ | | 11(月) きつね山菜うどん | 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 | |
| 小学校 612 kcal | 骨に注意して食べましょう | | | | 小学校 660 kcal | 白花豆コロッケ | キャノーラ油 | 白花豆コロッケ | |
| 中学校 777 kcal | さんまの生姜煮 | さんまの生姜煮 | さんまの生姜煮 | | 中学校 773 kcal | 白菜の塩こんぶあえ | ごま油 白ごま | 塩こんぶ | 白菜 人参 きゅうり |
| | 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 | 豚肉 赤みそ | | 12(火) ごはん 中華スープ | ごはん | 春雨 | 豆腐 かまぼこ | もやし 人参 長葱 |
| 7(木) スパゲティミートソース | ソフトパスタ きび砂糖 小麦粉 | 豚ひき肉 鶏レバー | 玉葱 人参 | | 小学校 598 kcal | ポークシュウマイ | きび砂糖 澱粉 | ポークシュウマイ | グリーンアスパラ |
| 小学校 648 kcal | コーンといんげんの ソテー | キャノーラ油 | チキンウインナー | | 中学校 769 kcal | 豚肉とアスパラの 中華炒め | きび砂糖 澱粉 | 豚肉 | たけのこ 長葱 グリーンアスパラ |
| 中学校 747 kcal | パイン缶 | | パイン | | 13(水) 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 |
| 8(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 | | 小学校 613 kcal | あみ焼きハンバーグ | キャノーラ油 | あみ焼きハンバーグ | |
| 小学校 655 kcal | 骨に注意して食べましょう | | | | 中学校 747 kcal | ハムのマリネ | キャノーラ油 | ポークハム | キャベツ・人参 玉葱・パセリ レモン果汁 |
| 中学校 846 kcal | にしんの甘露煮 | にしんの甘露煮 | にしんの甘露煮 | 大豆 | | | | | |
| | 小松菜のなめ茸あえ | 糸寒天 | 小松菜・人参 もやし なめ茸 | | | | | | |



5月予定こんだて表

江別市立学校給食センター
対雁調理場 TEL 383-8550
FAX 887-6366

◎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) ごはん チンゲン菜のスープ | ごはん 春雨 | ベーコン | チンゲン菜 人参・長葱 もやし | |
| 小学校 659 kcal 中学校 875 kcal | まぐろメンチカツ 厚揚げの甘酢あんかけ | キャノーラ油 まぐろメンチカツ 厚揚げ 豚ひき肉 | 玉葱・人参 たけのこ 干しいたけ グリーンピース | |
| 15(金) 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 中学校 825 kcal | 味付き肉団子 ペンネポモドーロ | 味付き肉団子 チキンウインナー キャノーラ油 | 玉葱 ピーマン | |
| 18(月) ごはん マーボー豆腐 | 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 | |
| 小学校 644 kcal 中学校 878 kcal | ごぼうのつまみ揚げ 大根のナムル | ごぼうのつまみ揚げ | 大根 人参 | |
| 19(火) 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 中学校 785 kcal | フランクフルト コールスローサラダ | フランクフルト | キャベツ 人参 コーン | |
| 20(水) 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 中学校 825 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 豚肉 | しらたき グリーンピース 玉葱 | |
| 21(木) 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 中学校 750 kcal | ひじき入り揚げギョウザ 切干大根のサラダ | ひじき入り揚げギョウザ 糸寒天 焼き豚 | 切干大根 きゅうり 人参 | |
| (中)プレーンヨーグルト | プレーンヨーグルト | | | |

| 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) 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 中学校 785 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 | |
| 25(月) 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 中学校 758 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 | 糸寒天 ほうれん草 もやし 人参 | |
| (中)ベビーチーズ | | ベビーチーズ | | |
| 26(火) コッペパン ポトフ | コッペパン じゃがいも | ポークウインナー | 人参・玉葱 セロリ | |
| 小学校 635 kcal 中学校 795 kcal | チキンナゲット キャロットサラダ | 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 | |
| (中)ミルク(ココア) | ミルク | | | |
| 27(水) ごはん 豆腐となめこのみそ汁 | ごはん | 豆腐 油揚げ 白みそ | 人参・大根 なめこ 長葱 | |
| 小学校 651 kcal 中学校 824 kcal | いわしの梅煮 豚肉の生姜煮 | いわしの梅煮 きび砂糖 キャノーラ油 | 豚肉 白かまぼこ 玉葱・人参 つきこんにゃく 生姜 | |
| 28(木) 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 中学校 827 kcal | チーズイン肉団子 江別小麦 ラーメンサラダ | チーズイン肉団子 白ごま 江別小麦めん ドレッシング | チキンささみ水煮 きゅうり キャベツ 人参 | |
| 29(金) 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 中学校 967 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・パイナップル 黄桃 | |

※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