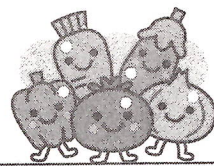


4月給食だより



令和7年度

千歳市学校給食センター

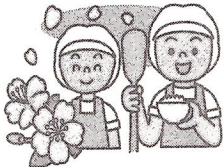
(TEL 23-3591・FAX 23-3599)

給食だより（献立表）について

- 給食だよりの表面には、献立についての話題や食に関する情報などをのせています。裏面には献立名や使用食材、栄養価などをのせています。家庭での食事の参考にさせていただき、お子さんと給食の話をすることをお役立てください。
- 献立表には、学校行事等で給食がない日の献立も掲載しています。お子さんが通われている学校からの通知にご留意ください。
- 「給食だより」は、千歳市のホームページにも掲載していますのでご覧ください。

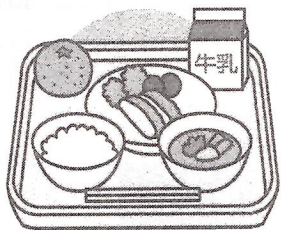
ご入学・ご進級おめでとうございます。
あたたかな春を迎え、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。
お子さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食をとおして応援していきたいと思ひます。

職員一同、安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、1年間どうぞよろしくおねがいいたします。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は単なる食事の時間ではなく「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

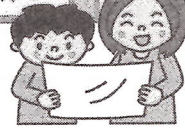


学校給食の目標のポイント

※「学校給食法」第二条より抜粋・要約

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 明るい社会性と協同の精神を養う。
- 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
- 伝統的な食文化を理解する。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

ご家庭へのお願い



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚や皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただけたらと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出る場合があります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

エプロンや帽子等の洗濯を
よろしくお願いします。

お箸は毎日持たせて
ください。



食物アレルギー対応について

主食・副食等の代替食・除去食の対応は給食センターでは行っておりません。

食物アレルギー等で主食・副食を喫食することができない場合、また、牛乳を飲むことができない場合は次のような対応をとっています。

- ・主食のみ（ご飯、パン、麺）カット
- ・副食のみ（主食、牛乳以外全て）カット
- ・牛乳カット又は緑茶に変更

使用食材について

- お米は「ゆめぴりか」（千歳・恵庭産を含む）100%を使用しています。パンは千歳産の小麦粉「春よ恋」を使用し、卵・乳不使用のものを提供しています。
- 油はよりアレルギーの少ない遺伝子組み換えをしていない菜種100%の油を使用しています。食塩は100%の国産塩を使用しています。
- 豆腐などの大豆製品は、国産大豆を加工したものを使用しています。醤油は原料に道産丸大豆を加工したものを使用しています。
- その他の調味料や加工食品は、メーカーに使用原料明細書の提出を求め、添加物、材料の原産地、遺伝子組み換えの有無、アレルギー物質を含む食品表示の確認をして使用しています。
- 肉類は道内及び国内産のものをを選び、牛肉については必ず個体識別表の提示をお願いしています。
- 食材はできるだけ道内及び国内産のものを選んでいます。

学校給食費について

給食費は、千歳市（学校給食センター）が集金及び管理を行います。1期あたりの金額や納期限を記載した納入通知書は、5月中旬に学校を通して配布となります。納期限は5月～2月までの月末で年間10期での支払いです。

4月からの給食費は、次のとおりになります。

※年間食数により1期あたりの給食費は変動しますので、納入通知書をご確認いただくようお願いいたします。

区分		1食あたりの 保護者負担額	1期あたりの 保護者負担額 ※年間190食の場合
小学生	1年生 ～ 3年生	279円	5,300円
	4年生 ～ 6年生	301円	5,710円
	中学生	343円	6,510円

食材の詳しい成分などを知りたい方には「食物アレルギー献立表」を配布しています。希望する場合は、学校生活管理指導表（医師の診断書）が必要です。また、申請書の提出が必要となりますので学校に連絡をお願いします。

○給食で提供していないもの

- ・生もの（生肉、生魚、生卵）
- ・そば
- ・ナッツ類

※みかんなど生の果物の提供はありません。

同じ製造ラインで使用している場合がありますので、重度のアレルギーをお持ちでコンタミ（微量混入）にも反応する方はお気を付けください。

令和7年度4月予定こんだて表・小学校

千歳市学校給食センター
TEL23-3591
FAX23-3599

◎牛乳は毎日の給食に出ます
【中学年の基準】
◎エネルギー基準値650kcal
◎たんぱく質基準値 摂取熱量の13～20%

献立	食品		
	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
8(火)	丸パン マカロニスープ	丸パン マカロニ	ベーコン キャベツ 玉葱・人参
651 kcal	野菜コロッケ	野菜コロッケ	
	ウインナーの ケチャップ炒め	ウインナー	玉葱・人参 ピーマン コーン
9(水)	ごはん ワンタンスープ	ごはん ワンタン	白菜・玉葱 長葱・人参 干し椎茸
610 kcal	肉団子 大根と鶏肉の炒め物	肉団子 鶏肉 赤みそ	大根・にんにく 生姜・長葱 人参・いんげん
10(木)	ごはん にらと高野豆腐の味噌汁	ごはん 油揚げ 高野豆腐・白みそ	にら・えのき茸 人参・玉葱
674 kcal	いわしのみぞれ煮 キャベツの そぼろ炒め	いわしのみぞれ煮 豚肉 赤みそ	キャベツ・人参 ピーマン きくらげ・生姜 にんにく
11(金)	味噌ラーメン	ラーメン 菜種油	豚肉 つと わかめ 赤みそ 肉シューマイ マーボー厚揚げ
594 kcal			玉葱 キャベツ もやし・長葱 生姜・にんにく ピーマン・玉葱 生姜 にんにく
14(月)	ごはん さつま汁	ごはん さつま芋	鶏肉 豆腐 白みそ 白身魚フライ 梅おかか野菜
636 kcal			大根 人参 長葱 もやし キャベツ 人参・梅
15(火)	角食パン きのこベーコンの スープ	角食パン オリーブ油	ベーコン えのき茸・しめじ エリンギ 玉葱・人参 ほうれん草
612 kcal	ウインナー【2個】 枝豆と野菜のソテー	ウインナー 菜種油	枝豆・人参 キャベツ
16(水)	わかめごはん 肉じゃが	ごはん じゃがいも 菜種油 三温糖	わかめ 豚肉 玉葱 しらたき 人参 いんげん 生姜
687 kcal	にしん甘露煮 北海道黒豆		にしん甘露煮 黒豆
17(木)	ごはん 豆腐のすまし汁	ごはん 豆腐	大根・人参 長葱・干し椎茸
650 kcal	かしわ天ぷら ひじきの炒め煮	菜種油 菜種油 三温糖	かしわ天ぷら 豚肉 高野豆腐 ひじき さつま揚げ

献立	食品		
	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
18(金)	スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブ油 三温糖	豚肉 大豆ミート 玉葱 人参 にんにく しょうが
701 kcal	もやし炒め	菜種油	もやし 人参 いんげん
21(月)	ごはん 若竹汁	ごはん 豆腐 わかめ	大根・人参 たけのこ 干し椎茸
674 kcal	さばの味噌煮 きんぴらごぼう	菜種油 三温糖	さばの味噌煮 豚肉 ごぼう しらたき 人参
22(火)	丸パン ミネストローネ	丸パン じゃがいも オリーブ油 三温糖	キャベツ 玉葱・人参 にんにく・パセリ
681 kcal	ジャンボ肉団子【2個】 クリームパンネ	ジャンボ肉団子 マカロニ 生クリーム 菜種油・バター	赤ピーマン ピーマン 玉葱
23(水)	ごはん 野菜の味噌汁	ごはん 油揚げ 白みそ	小松菜・大根 キャベツ 人参・長葱
670 kcal	若鶏ごま照焼き ウインナーじゃが	じゃがいも 三温糖 菜種油	若鶏ごま照焼き ウインナー 人参 しらたき
24(木)	ごはん 春雨マーボー豆腐	ごはん 春雨 三温糖 でん粉 菜種油	豆腐 豚肉 赤みそ 長葱 人参 干し椎茸 にら にんにく
665 kcal	コーンつまみ揚げ【2個】 小魚		コーンつまみ揚げ 小魚
25(金)	肉うどん	うどん	小松菜 長葱 干し椎茸 かき揚げ ふぎ 人参 つきこんにゃく いんげん
594 kcal	かき揚げ ふぎと竹輪の炒め煮	菜種油 菜種油 三温糖	竹輪 鶏肉
28(月)	ごはん わかめスープ	ごはん わかめ 豆腐・つと	長葱 白菜
674 kcal	揚げギョーザ【2個】 ピピンバ風炒め	菜種油 菜種油 ごま油 三温糖 白ごま	ギョーザ 豚肉 もやし・人参 ほうれん草 たけのこ 生姜・にんにく
30(水)	麦ごはん ポークカレー	麦ごはん じゃがいも 菜種油	人参 玉葱 にんにく・生姜 キャベツ コーン 人参・ピーマン
714 kcal	キャベツソテー	菜種油	
	瀬戸内レモンゼリー	瀬戸内レモンゼリー	

※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。