

給食だより 4月

平成30年4月9日
札幌市立北野台中学校



暖かい陽射しの日が増え、すっかり春らしくなってきました。今年度の給食は、2、3年生は9日（月）から、1年生は10日（火）から始まります。生徒の健康を願い、ご家庭と連携をはかりながら、安全でおいしい給食作りを心掛けていきたいと思っていますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

平岡中・北野台中の給食

平岡中約580人、北野台中約230人、合計約810人分の給食を作っています。平岡中の給食室には、チーフ調理師1名と、6名の調理員さんがいます。

平岡中から北野台中に給食が運ばれます。北野台中には、運ばれてきた給食の配膳や下膳を、3名の配膳員さんで行っています。

主食には、曜日指定があります。今年度は、基本的には下の表のようになります。委託米飯の他に、学校で炊く自校炊飯が週1回、パン、麺を主食とする献立が週1回ずつとなりますが、休日や学校行事の関係で変更になる事もあります。

	月	火	水	木	金
主食	米飯	パン	米飯	麺	自校炊飯

札幌市学校給食摂取基準

区 分	1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合	小学校5・6年	中学生
エネルギー(kcal)	33%	760	820
たんぱく質(g)	33%	22~28	25~40
脂肪エネルギー比(%)		学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%	
ナトリウム(食塩相当量)(g)		2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	50%	400	450
鉄(mg)	33%	4	4
ビタミンA(μgRE)	中学生40(小学生33)%	200	300
ビタミンB ₁ (mg)	40%	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	40%	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	33%	25	35
食物繊維(g)	1000kcalあたり8g	6	6.5



4月の予定献立



月	火	水	木	金
9 ゆであげミートソース コロコロサラダ ヨーグルト	10 豆パン コーンクリームスープ ひじき入り春巻 オレンジゼリー	11 カレーライス あさりのサラダ 果物	12 塩ラーメン 大学芋 ミニトマト	13 とりめし 味噌汁 さんまの南部揚げ
スパゲティ、オリーブ油、なたね油、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉、トマトピューレ/ハム、凍り豆腐、にんじん、きゅうり、コーン、ごま/ヨーグルト	豆パン/コーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ひじき入り春巻、なたね油/みかんジュース、粉寒天	精白米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、なたね油、小麦粉/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま/パイン缶	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、なたね油、メンマ、もやし、にんじん、たまねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ、ごま油、ごま/さつまいも、なたね油、ごま/ミニトマト	胚芽米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、なたね油/厚揚げ、小松菜/さんま、しょうが、小麦粉、卵、白ごま、黒ごま、なたね油
16 ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ナムル	17 背割りコッペパン チョコクリーム イタリアンスープ ちくわチーズつめフライ	18 かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 ごま和え	19 きつねうどん きなこポテト 果物	20 小松菜ピラフ カレーコロッケ 中華サラダ
精白米/豆腐、豚挽肉、しょうが、にんにく、なたね油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、ごま油、片栗粉/えびシュウマイ、なたね油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、ごま	背割りコッペパン/豆乳、チョコレート、ココア、コーンスターチ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、なたね油	精白米、えび、いか、あさり、さくらえび、しらす干し、たまねぎ、にんじん、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、なたね油、片栗粉/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ/小松菜、もやし、すりごま	ソフト麺、油揚げ、鶏肉、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまぎたけ、ほうれん草/じゃがいも、なたね油、きな粉/清見オレンジ	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、コーン、なたね油、小松菜/カレーコロッケ、なたね油/ハム、春雨、きゅうり、もやし、にんじん、ごま油、ごま
23 ご飯 肉じゃが ほっけカレー揚げ のりの佃煮	24 チリドック あさりのチャウダー 大根サラダ	25 鶏ミックス丼 味噌汁 おひたし	26 味噌ラーメン かぼちゃパイ 果物	27 わかめご飯 さつま汁 ししゃもフライ
精白米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、たまぎたけ、干しいたけ、しょうが、なたね油/ほっけ、小麦粉、片栗粉、なたね油/のり、ひじき	背割りコッペパン、ボークフランク、たまねぎ、トマトピューレ/あさり、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、なたね油、牛乳、豆乳、チーズ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油	精白米、鶏肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、なたね油、厚揚げ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ごま/たまねぎ、油揚げ、たまぎたけ/ほうれん草、もやし、糸かつお	ソフトラーメン、豚挽肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、すりごま、いりごま、ごま油、もやし、メンマ、なたね油、ほうれん草、長ねぎ、くきわかめ/かぼちゃパイ、なたね油/キウイ	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/豚肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、しょうが、なたね油/子持ちカラフトししゃも、小麦粉、卵、パン粉、ごま、青のり、なたね油

<牛乳>

*牛乳は、毎日200ml 1つきます。

<メモ>

*給食だよりは毎月発行いたしますので、朝、夕の食事と重ならないようにご活用ください。

*給食で使用している主な食材をのせています。(／は献立の区切りです。)

*加工食品等で原材料配合を詳しく知りたい方は学校までお問い合わせください。

*野菜、果物は値段等の高騰により、変更になる場合もあります。ご了承ください。



