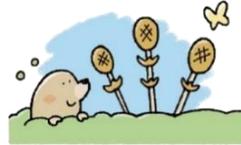


# 4月 給食だより



令和6年(2024年)4月9日

札幌市立厚別中学校  
札幌市立信濃中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。生徒のみなさんは、新たな決意を抱いて新学期を迎えたことと思います。今年度も安心安全でおいしく、食の大切さについて学ぶことのできる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 学校給食とは…

学校給食は、集団生活の中で「教育の一環」として位置付けられています。給食を楽しく、おいしく食べることを通して、食事のマナーや食べ物と健康への理解を深め、生涯を通じて健康を保つための食習慣について身に付けることなどを目標としています。



調理室のある厚別中(約490人分)が親学校となり、調理室のない信濃中(子学校・約450人分)の給食も届ける『**親子給食方式**』で給食を提供します。給食に関わる人は、厚別中の栄養教諭1名、調理員7名で信濃中は配膳員3名で構成されています。

## 給食の内容について

- 主食は、1週間のうち、自校炊飯(胚芽精米と大麦を使用して給食室で炊く味付けごはん)が1回、委託米飯(白飯)が2回、パンと麺が各1回となります。牛乳は、成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質の供給源として毎日つきます。
- 給食は、できる限り「手作り」を心掛けています。だしやスープは、昆布や削り節、鳥がら、豚骨などを使ってとります。カレーやシチューのルーも手作りです。
- お米やパン・麺に使用している小麦粉は、北海道産です。その他の食材も、できる限り道産または国内産のものを使います。北海道の郷土料理や特産品に関心をもってもらうための献立も取り入れています。



## 保護者の皆様へお願い

- 教室の机がそのまま食事をするテーブルになりますので、清潔なランチマットを必ず持たせてください。給食当番のときには衛生的に盛り付けができるよう、エプロン・三角巾(帽子)・マスクを必ず身に付けます。ランチマットと一緒に持たせてください。
- 給食の食材や食物アレルギー対応について、ご不明な点がございましたら、担任または厚別中の栄養教諭 本間 (TEL:898-3257)までご連絡ください。





# 4月の予定献立



月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 牛乳は、毎日200ccつきます。</li> <li>■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。</li> <li>■ 給食で使用している主な食材を載せています。(／は、献立の区切りです。)</li> <li>■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。</li> <li>■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。</li> <li>■ 魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。</li> </ul>			<p>給食当番は、エフロン 三角巾(帽子)・マスク ランチマットのご用意をお願いします。</p>	
			<p>感染症を予防し、 衛生的な環境で食事をするために、</p>	



<p><b>給食が始まります</b></p> <p>学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。</p>	<p><b>10</b></p> <p>味噌ラーメン シナモンポテト 清見オレンジ</p>	<p><b>11</b></p> <p>たきこみいなり 野菜コロッケ からし和え</p>	<p><b>12</b></p> <p>カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ つぶつぶレモンゼリー</p>
	792kcal 2.3g	792kcal 2.3g	824kcal 2.8g

<p><b>15</b></p> <p>横割りバンズ イタリアンスープ ハンバーグ スライスチーズ 黄桃缶</p>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ ナムル</p>	<p><b>17</b></p> <p>肉うどん バターポテト 清見オレンジ</p>	<p><b>18</b></p> <p>焼豚チャーハン いわしのかりかりフライ 中華サラダ</p>	<p><b>19</b></p> <p>ごはん すき焼き ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ</p>
796kcal 2.2g	727kcal 2.1g	754kcal 2.1g	839kcal 3.0g	819kcal 4.0g

<p><b>22</b></p> <p>コッパン ポーククリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶詰</p>	<p><b>23</b></p> <p>ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト</p>	<p><b>24</b></p> <p>パスタミートソース フレンチポテト</p>	<p><b>25</b></p> <p>わかめごはん 豚汁 さばスパイス揚げ</p>	<p><b>26</b></p> <p>ごはん 肉じゃが ほっけカレー揚げ のりの佃煮</p>
791kcal 3.6g	791kcal 3.6g	772kcal 2.6g	791kcal 3.6g	772kcal 2.6g

<p><b>29</b></p> <p>昭和の日</p>	<p><b>30</b></p> <p>豚丼 味噌汁 ごま和え</p>	<p><b>朝ごはんはしっかり食べましょう!</b></p> <p>朝ごはんを食べると、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①脳に必要なエネルギーや栄養素がとれて、<b>脳の動きがよくなります。</b></li> <li>②体温が上がり、体がよく動くようになります。</li> <li>③胃腸が刺激され、<b>うんちが出やすくなります。</b></li> </ol> <p style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;"><b>主食&lt;ごはんやパン&gt;とおかず&lt;主菜や副菜&gt;の そろった効果的な食事です1日をスタートしよう!</b></p>
	731kcal 2.3g	