

4月 給食だより

幌東中学校

✧✧✧ ✧✧✧ ご入学・ご進級おめでとうございます! ✧✧✧ ✧✧✧

新年度がスタートしました。春休み中、給食室では食器を念入りに洗浄、給食室の清掃など新年度への準備を進めてきました。今年度も安全な給食作りに一生懸命取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。



札幌市の学校給食

学校給食とは？

学校給食は、栄養をとるためだけではなく「教育の一環」として位置付けられています。子どもたちが生涯健康に過ごすために、自ら考え実践する力が育つことを重要としています。

給食の内容

*牛乳…毎日つきます。(200mL)

*おかず…献立により2～3品つき、和・洋・中と味に変化をもたせています。
季節に合わせて旬の食べ物を使用しています。



*主食…曜日が決まっています。今年度は下記の通りです。 ※祝日や行事等で変更することもあります。

月	火	水	木	金
パン	白飯	めん	自校炊飯	白飯



*食材

- ・食材のほとんどは、札幌市・北海道の学校給食会をとおして共同購入しています。安全で良質な食品の選択に努めています。
- ・北海道産米、自校炊飯には胚芽精米(食物繊維・ビタミンが豊富)を使っています。
- ・主食のパン、ラーメン、うどん、冷麦は、北海道産小麦を使って作られています。

中学校の給食は

- *オーブンを使った料理…グラタンや焼魚などの料理が出ます。
- *食器が大きくなります…茶碗とカップが大きくなり、食べる量・栄養価が増えます。
- *ちょっと大人の味付けに…トウバンジャンや唐辛子、スパイスなどで少し辛めの味付けになります。

よろしくお願いします!



今年度、給食室では栄養教諭1名、調理員9名、配膳員3名で、日章中学校と幌東中学校合わせて約1,050食の給食を作り、各教室に運びます。調安全でおいしく取り組んでいきます。
どうぞよろしくお願いいたします。



給食だよりは、月に一回発行します。予定献立、食べ物や栄養に関すること、給食のレシピなどを載せる予定です。
ご家庭での食事の参考や、日ごろの話題のひとつにいただければと思います。

★予定献立表は裏面にあります。

4月の予定

献立表

※牛乳は毎日つきます



幌東中

月	火	水	木	金
	8日 始業式 	9日 1年生なし しょうゆラーメン ごまポテト パイン缶詰 ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・/フレンチポテト・ごま/パイン缶詰	10日 チキンウインナーライス 南瓜コロッケ フルーツミックス 胚芽米・大麦・バター・トマト缶詰・カットチキンウインナー・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ケチャップ/南瓜コロッケ/缶詰(みかん、パイン、黄桃、なし、なつみかん)	11日 カレーライス コールスローサラダ ごはん・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ/きゃべつ・にんじん・コーン
14日 背割コッペ コーンシチュー 焼フランク もやしのごまサラダ 背割コッペパン/コーン・コーンクリーム・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ポークウインナー・ケチャップ/ほうれん草・もやし・にんじん・トウバンジャン・ごま	15日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・片栗粉/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・ごま	16日 パスタミートソース 青のりポテト ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・デミグラスソース・/フレンチポテト・青のり	17日 焼豚チャーハン 星のコロッケ 中華サラダ 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/星のコロッケ/ハム・春雨・きゅうり・もやし・にんじん・ごま油・ごま	18日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 パイン缶詰 ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま/凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・味噌/パイン缶詰
21日 コッペパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 清見オレンジ コッペパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ごま油・ごま/清見オレンジ	22日 ごはん けんちん汁 かわいい唐揚げ 磯和え ごはん/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・味噌/かわいい唐揚げ・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・片栗粉/小松菜・白菜・のり	23日 肉うどん あべかわだんご りんご ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ/白玉もち・きな粉/りんご	24日 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き 胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/さんま・片栗粉・小麦粉・しょうが・ごま・片栗粉	25日 和風そぼろごはん 味噌汁 さばのカレー揚げ ごはん・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・味噌/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・味噌/さば切り身・しょうが・カレー粉・小麦粉・片栗粉
28日 横割バンズ イタリアンスープ レバー入りハンバーグ 切干大根のサラダ スライスチーズ 横割バンズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・コーン・パセリ・アルファベットマカロニ・鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ・ケチャップ/切干大根・まぐろ・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・味噌・ごま油/スライスチーズ	29日 昭和の日 	30日 味噌ラーメン シナモンポテト パイン缶詰 ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・トウバンジャン・玉ねぎ・メンマ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・/さつまいも・グラニュー糖/パイン缶詰	・調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。 (／は献立の区切りです。) ・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。 ・かわいい唐揚げ、いわしかりかりフライ…まれに魚卵が含まれている場合があります。 ・揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。	

食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。

また、給食についてのご質問やご心配な点などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

<日章中学校 栄養教諭 Tel831-6196>

