給食だより

令和６年（2024 年）４月８日
札幌市立中沼小学校
札幌市立札苗北小学校

月	火	水	木	金
＜4月予定献立＞ ＊果物は天候や生育状況によって、変更になる場合があります。御了承ください。 ＊使用食材については、裏面を御覧ください。 ＊「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で小さな「えび」「かに」が混入する場合があります。御了承ください。＊牛乳（200ｍｌ）は毎日つきます。 **＜お願い＞** ・衛生的な食事をするために、清潔なランチマット、エプロン、三角巾、マスクを忘れずに持たせてください。				
８日 始　業　式	９日 五目ごはん 味噌汁 ぶりのごま味噌かけ	１０日 鶏ミックス丼 味噌汁 りんご	１１日 フィッシュバーガー イタリアンスープ 切り干し大根サラダ	１２日 カレーライス 大根サラダ パイン缶 １年生給食開始
１５日 きつねうどん 青のりポテト りんご	１６日 コーンピラフ 鶏肉の照り焼き フルーツカクテル	１７日　ご飯 けんちん汁 さばのソース焼き 清見オレンジ	１８日　豆パン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶	１９日 和風そぼろごはん 野菜春巻 磯和え
２２日 パスタミートソース あさりのカリッと サラダ	２３日 とりめし 味噌汁 ほっけのカレー揚げ	２４日　ご飯 マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ おひたし	２５日 セルフドック(ｳｲﾝﾅｰ) コーンシチュー 黄桃缶	２６日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 清見オレンジ
２９日 昭和の日	３０日 たきこみいなり 味噌汁 レバー入りメンチカツ	５月１日　ご飯 豚汁 子持ちカラフトししゃものから揚げ のりとあさりの佃煮	２日　ロールパン 塩ワンタンスープ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス	３日 憲法記念日

＜札幌の学校給食＞

＜ごはん＞
・米飯給食は週３回です。
・お米は道産米です。
（ななつぼし・ゆめぴりか）
・味付けご飯には、胚芽精米を使用し、食物繊維摂取のため、麦を加えます。

＜めん・牛乳＞
・うどん、パスタ、ラーメンなどは、一人分ずつ小袋に入れて、温かい状態で学校へ届けられます。
・牛乳は市販のものと同じです。

＜パン＞
・無漂白小麦粉を使用し、食品添加物はできるだけ使用せずに作っています。
・原料小麦粉は北海道小麦粉 100％
・いろいろな種類のパンがあります。
（ロールパン　ツイストパン　豆パン
レーズンパン　角食など）

＜おかず＞
・スープやだし汁をとる時は、化学調味料は使用せず、昆布、削り節を使用します。
・カレーライスなどのルウも小麦粉と油で作ります。

★札幌市の給食について★
札幌市の献立は、保護者の代表も構成員としている学校給食運営委員会に諮り、統一基準献立を決定しています。学校では、統一基準献立をもとに食指導に合わせて献立の変更を行い、予定献立を作成しています。また、工場の作業能力や衛生管理の面から主食の曜日指定が行われています。本校は基本的には以下の通りです。
令和６年度　　水・金曜日は白飯、月曜日は麺、火曜日は自校炊飯、木曜日はパンとなっています。

９日（火）
<五目ごはん>
胚芽米　大麦　鶏肉　油揚げ　白滝　人参　ごぼう　竹の子　椎茸　ひじき　グリンピース　サラダ油　醤油　きび砂糖　酒　みりん
<味噌汁>
じゃがいも　わかめ　長ねぎ　味噌　だし汁（昆布・ムロ）
<ぶりのごま味噌かけ>
ぶり　酒　小麦粉　片栗粉　油　赤味噌　砂糖　ごま

１０日（水）
<鶏ミックス丼>
ご飯　鶏肉　酒　醤油　生姜　片栗粉　小麦粉　油　厚揚げ　玉葱　竹の子　人参　ピーマン　椎茸　砂糖　みりん　ごま
<味噌汁>
小松菜　たもぎたけ　玉葱　味噌　だし汁（昆布・ムロ）
<りんご>

１１日（木）
<フィッシュバーガー>
パン　たらフライ（たら　パン粉　コーンスターチ　小麦粉　片栗粉　さつまいも　でんぷん　塩）　油　ケチャップ　ソース　砂糖　ワイン　からし
<イタリアンスープ>
ベーコン　じゃがいも　玉葱　人参　パセリ　マカロニ　醤油　塩　こしょう　ワイン　鶏がらスープ
<切り干し大根のサラダ>
切干大根　ツナ　人参　もやし　きゅうり　ごま　味噌　酢　砂糖　醤油　ごま油　からし

１２日（金）
<カレーライス>
ご飯　豚肉　ワイン　じゃがいも　玉葱　人参　セロリー　にんにく　生姜　グリンピース　サラダ油　小麦粉　カレー粉　カレールウ　ソース　ケチャップ　醤油　塩　オールスパイス　ナツメグ　鶏がらスープ
<大根サラダ>
大根　ツナ　きゅうり　人参　ごま　醤油　酢　砂糖　ごま油
<パイン缶>

１５日（月）
<きつねうどん>
うどん　油揚げ　醤油　砂糖　酒　ほうれん草　長葱　椎茸　たもぎたけ　みりん　だし汁（昆布・ムロ）　一味唐辛子
<青のりポテト>
じゃがいも　油　塩　青のり
<りんご>

１６日（火）
<コーンピラフ>
胚芽米　大麦　バター　コーン　玉葱　ベーコン　人参　パセリ　マッシュルーム　サラダ油　塩　こしょう
<鶏肉の照り焼き ＞
鶏肉　醤油　酒　生姜　片栗粉　小麦粉　油　砂糖　みりん　ごま
<フルーツカクテル>
みかん缶　パイン缶　洋ナシ缶　黄桃缶　夏みかん缶　りんごジュース　砂糖　ワイン

１７日（水）
<ご飯>
<けんちん汁>
鶏肉　酒　豆腐　こんにゃく　人参　大根　ごぼう　長葱　生姜　サラダ油　醤油　塩　だし汁（昆布・ムロ）
<サバのソース焼き>
サバ　生姜　小麦粉　片栗粉　油　ソース　酒　砂糖　味噌　ごま
<清見オレンジ>

１８日（木）
<豆パン>
<チキンクリーム煮>
鶏肉　マカロニ　玉葱　マッシュルーム　パセリ　小麦粉　バター　チーズ　豆乳　スキムミルク　ワイン　鶏がらスープ
<厚揚げサラダ>
厚揚げ　生姜　醤油　酒　片栗粉　小麦粉　油　キャベツ　きゅうり　人参　砂糖　酢　ごま油　ごま
<パイン缶>

１９日（金）
<和風そぼろごはん>
ご飯　鶏肉　豆腐　切干大根　椎茸　ひじき　ごま　生姜　サラダ油　ごぼう　人参　味噌　醤油　酒　砂糖　一味唐辛子
<野菜春巻>
キャベツ　ひじき　豚肉　春雨　玉葱　人参　油　片栗粉　小麦粉　オイスターソース　大豆　水あめ　酒
<磯和え>
小松菜　白菜　のり　醤油

２２日（月）
<パスタミートソース>
パスタ　サラダ油　豚肉　大豆　玉葱　人参　マッシュルーム　にんにく　生姜　パセリ　セロリー　小麦粉　カレー粉　デミグラスソース　ソース　ケチャップ　醤油　塩　こしょう　オールスパイス　ナツメグ　ワイン　鶏がらスープ
<あさりのカリッとサラダ>
あさり　生姜　醤油　みりん　小麦粉　片栗粉　油　きゅうり　キャベツ　人参　酢　砂糖　からし　ごま油　ごま

２３日（火）
<とりめし>
胚芽米　大麦　鶏肉　玉葱　生姜　鶏がらスープ　醤油　酒　砂糖
<味噌汁>
厚揚げ　小松菜　味噌　だし汁（昆布・ムロ）
<ほっけのカレー揚げ>
ほっけ　カレー粉　酒　醤油　小麦粉　片栗粉　油

２４日（水）
<ご飯>
<マーボー豆腐>
豆腐　豚肉　生姜　にんにく　サラダ油　人参　長葱　椎茸　味噌　醤油　砂糖　酒　ごま油　豆板醤　片栗粉
<ひじきぎょうざ>
豚肉　キャベツ　ひじき　長葱　片栗粉　小麦粉　ごま油　ホタテ・かきエキス　油　生姜　砂糖　醤油
<おひたし>
小松菜　もやし　糸かつお　醤油

２５日（木）
<セルフドック>
背割りコッペ　チキンウインナー（鶏肉　豚肉　水あめ　大豆　香辛料）　ケチャップ　ソース　砂糖　ワイン　からし
<コーンシチュー>
ベーコン　コーン　玉葱　人参　じゃがいも　小麦粉　バター　サラダ油　チーズ　牛乳　豆乳　スキムミルク　ワイン　塩　鶏がらスープ
<黄桃缶>

２６日（金）
<厚揚げ入り肉炒め丼>
ご飯　豚肉　メンマ　人参　サラダ油　もやし　小松菜　厚揚げ　片栗粉　油　醤油　みりん　玉葱　りんご　ソース　生姜　にんにく　豆板醤　ごま　砂糖　ごま油
<味噌汁>
じゃがいも　にら　味噌　だし汁（昆布・ムロ）
<清見オレンジ>

３０（火）
<たきこみいなり>
胚芽米　大麦　油揚げ　人参　椎茸　ひじき　のり　醤油　砂糖　酢　ごま
<味噌汁>
豆腐　小松菜　えのきたけ　味噌　だし汁（昆布・ムロ）
<レバー入りメンチカツ>
豚肉　豚レバー　牛肉　大豆　片栗粉　小麦粉　醤油　ケチャップ　油

５月１日（水）<ご飯>
<豚汁>
豚肉　豆腐　じゃがいも　こんにゃく　人参　大根　玉葱　ごぼう　生姜　サラダ油　味噌　酒　だし汁（昆布・ムロ）
<子もちカラフトししゃものから揚げ>
ししゃも　小麦粉　片栗粉　油　醤油　砂糖　みりん　酢
<のりとあさりの佃煮>
あさり　生姜　のり　ひじき　醤油　砂糖　水あめ　みりん　酒

２日（木）
<ロールパン>
<塩ワンタンスープ>
ワンタン　豚肉　人参　ほうれん草　もやし　メンマ　長葱　生姜　にんにく　サラダ油　醤油　酒　スープ（鶏がら・豚骨・昆布・煮干し）
<十勝大豆コロッケ>
じゃがいも　玉葱　大豆　小麦粉　とうもろこし　砂糖　カレー粉
<フルーツミックス>
みかん缶　パイン缶　洋梨缶　黄桃缶　夏みかん缶　砂糖