

給食だより 4月号

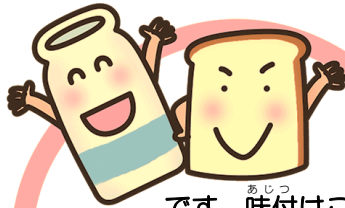
令和7年 4月 8日
札幌市立拓北小学校

期待に胸ふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。給食は1日3回のうちのたった1回の食事ですが、心も体も大きく成長する児童のみなさんにとって、とても大切な食事です。おいしくて安全な給食であるだけでなく、食の大切さや健康について学ぶことのできる給食作りに取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食について

★給食室について

拓北小学校の給食室で、調理員7人と栄養教諭が関わり、調理校である拓北小学校と子学校である福移学園の給食、合わせて約600人分を作ります。



★主食

米飯が週3回、パンと麺はそれぞれ週1回です。米飯3回のうち2回はライス工場からくる白飯、1回は学校で炊く味付きのごはんです。味付けごはんには、不足しがちな食物繊維やビタミン類を補うために、胚芽精米と麦を混ぜて使用します。お米は100%道産米を使用しています。

パンは、道産小麦粉を使用しています。麺（うどん、ラーメン、パスタなど）も道産小麦粉を使用しています。温かい状態で1人分ずつ小袋に入れて学校へ届けられます。夏場は冷たい麺も使用します。スパゲティの乾麺も使用します。



牛乳(メグミルク)
毎日200ml
つきます。

★おかず

煮物、汁物、揚げ物、焼き物、蒸し物、和え物などバラエティに富むよう工夫しています。いろいろな食品を取り入れ、特に魚や豆、海藻などを積極的に使用するように心掛けています。

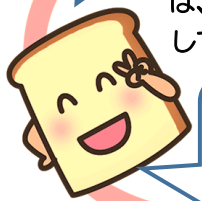
★果物

献立表に使用予定の果物を載せていますが、その時々により市場に出ている旬の果物を給食に出すため変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食のおいしさのヒミツ

ラーメンのスープは豚骨・鶏がら・煮干・昆布・野菜を使って、うどんや味噌汁などのだし汁は、削り節や昆布を使って給食室で作っています。その他、シチューやカレーなどのルウは手作りしています。素材の味を大切に、薄味を心掛けています。

めん
麺は火曜白
となります。

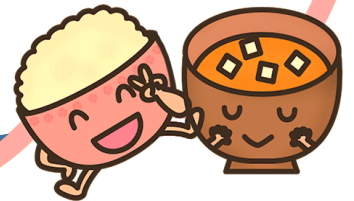


パン

パンは金曜白
となります。

ごはん

白飯は月・木、学校で
炊く自校炊飯は水曜白とな
ります。



4月の予定こんだて

月	火	水	木	金
	8日 始業式 入学式	9日 五目ごはん みそ汁 北海道産ブリカツ	10日 鶏ミックス丼 みそ汁 清見オレンジ	11日 ツイストパン コーンシチュー あさりのスパゲティサラダ パイン缶
		胚芽精米・米粒麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油・醤油/豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌・むろあじ・昆布/加工食品・揚げ油	白飯・鶏肉・しょうが・醤油・小麦粉・片栗粉・揚げ油・厚揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・サラダ油・ごま/じゃがいも・にら・味噌・むろあじ・昆布	ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・人参・玉ねぎ・じゃがいも・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏がらスープ/あさり水煮・しょうが・醤油・スパゲティ乾麺・きゅうり・人参・酢・サラダ油・味噌・ごま油・ごま

月	火	水	木	金
14日 1年生給食開始 カレーライス 小松菜とコーンのサラダ	15日 パスタミートソース フレンチポテト	16日 コーンピラフ チキンナゲット フルーツカクテル	17日 ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ ナムル	18日 横割パンズ ワンタンスープ (みそ) レバー入りハンバーグ 黄桃缶
白飯・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・鶏がらスープ／小松菜・ホールコーン・ごま・サラダ油・醤油・酢	ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・デミグラスソース・ケチャップ・ホールトマト・トマトピューレ・ウスターソース・中濃ソース・醤油・赤ワイン・鶏がらスープ／じゃがいも・揚げ油	胚芽精米・米粒麦・バター・白ワイン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油／加工食品・揚げ油／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶・りんごジュース・白ワイン	豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・味噌・醤油・ごま油・トウバンジャン・片栗粉／手持ちカラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・酢／ほうれん草・もやし・人参・醤油・酢・ごま油・ごま	ワンタン皮・豚肉・しょうが・にんにく・味噌・ごま油・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・玉ねぎ・長ねぎ・サラダ油・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し／加工食品・揚げ油・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン
21日 ごはん 豚汁 いわしのかば焼き いそあえ	22日 肉うどん シナモンポテト 清見オレンジ	23日 とりめし みそ汁 十勝大豆コロッケ	24日 ごはん けんちん汁 サバのバーベキューソース ごまあえ	25日 黒コッペパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ りんご缶
豚肉・豆腐・じゃがいも・人参・こんにゃく・玉ねぎ・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・味噌・むろあじ・宗田・昆布／いわし・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・しょうが・ごま・片栗粉／小松菜・もやし・切りのり・醤油	ソフトめん・豚肉・醤油・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たもぎたけ・酢・むろあじ・昆布／さつまいも・揚げ油	胚芽精米・米粒麦・醤油・鶏肉・鶏がらスープ・しょうが・玉ねぎ・サラダ油／油揚げ・小松菜・えのきたけ・味噌・むろあじ・昆布／加工食品・揚げ油	鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・醤油・むろあじ・昆布・宗田／さば切り身・小麦粉・片栗粉・揚げ油・玉ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・ウスターソース／ほうれん草・もやし・ごま・醤油	鶏肉・白ワイン・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ／厚揚げ・しょうが・醤油・小麦粉・片栗粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・人参・酢・ごま油・ごま
28日 ごはん すき焼き さんまスパイスあげ のりの佃煮	29日 昭和の日 	30日 たきこみいなり メンチカツ おひたし	・牛乳は毎日200mlつまます。 ・果物は天候などにより、変更になる場合があります。ご了承ください。 ・下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。 （塩、砂糖、酒、みりん、香辛料などは記載を省略しています。） ・冷凍あさり、昆布、わかめなど、海産物全般については、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。ご了承ください。	
豚肉・焼き豆腐・サラダ油・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・焼きひ・春菊・干しいたけ・醤油／さんま・しょうが・にんにく・醤油・小麦粉・片栗粉・揚げ油・カレー粉／もみのり・ひじき・醤油		胚芽精米・米粒麦・酢・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・ごま・焼きのり／加工食品・揚げ油／小松菜・白菜・糸かつお・醤油		



ご家庭での準備をお願いいたします

- 給食当番の時は、エプロン・三角巾（帽子）・マスクを使用します。
- 学習等で使用した机で給食を食べますので、ランチマットを使用します。
- 給食前の手洗いの際には、清潔なハンカチやタオルを使用します。
- 週末には持ち帰ったエプロン、三角巾（帽子）、ランチマットの洗濯をよろしくお願いいたします。



【アレルギー対応に関わってお知らせとお願い】

札幌市では、札幌市教育委員会「学校給食における食物アレルギー対応の手引き」に基づき、食物アレルギーの対応を行っております。

給食だよりに主な使用食材を載せておりますが、更に詳細な使用食材一覧が必要な場合や、新規に食物アレルギーが判明した場合は、担任を通してご連絡ください。