

ご入学 おめでとうございます

時折、肌寒い風が吹きますが、ようやく春がやってきました。ご入学おめでとうございます。令和3年度は、琴似中学校(配膳員5名)と八軒東中学校(調理員9名・栄養教諭1名)は親子調理校として、合わせて約1180人分の給食を作ります。おいしく安全な給食作りに努力してまいります。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

札幌市学校給食摂取基準

区 分	1日に必要な所要量に対する割合	中学校生徒
エネルギー(kcal)	33	820
たんぱく質(g)	摂取エネルギーの13~20%	
脂肪エネルギー比	摂取エネルギーの25~30%	
ナトリウム(食塩g)		2.5以下
カルシウム(mg)	50%	450
鉄分(mg)	33%	4.0
ビタミンA(μgRE)	40%	300
ビタミンB ₁ (mg)	40%	0.50
ビタミンB ₂ (mg)	40%	0.60
ビタミンC(mg)	33%	30
食物繊維(mg)	8g/1000kcal	6.5以上

学校給食は、子どもたちに必要な栄養を確保できるように、栄養量が決まっています。

*目標値としてマグネシウムと亜鉛についても配慮します。

給食だよりに、えびを使用しての献立には(えび)と記載しています。シーフードには、えびを使用しています。毎月発行している給食だよりに、調味料以外の食材を記載しています。



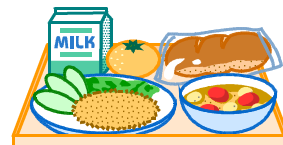
★自己紹介★

栄養教諭の相沢です。
みなさんにおいしい給食を届けられるように頑張ります。
中学校でおすすめのメニューは、グラタンです!

ごはん



ランチメニュー



- ・米飯給食は週3回(自校1回・委託2回)です。
- ・お米は道産米です。自校炊飯(混ぜご飯)では、胚芽米と大麦も使用します。
- ・委託炊飯(白飯)は、今年度は「火・金」です。

パン

- ・道産小麦100%のパンを使用しています。
- ・大きさは、65g(小麦粉使用量)で小学校高学年と同じです。

めん

- ・うどん、ラーメン、パスタがあり、すべて道産小麦を使用しています。
- ・夏場は冷たい麺や冷麦、ゆであげスパゲティもあります。
- ・麺は、今年度は「水」です。

おかず

- ・おかずは献立により2~3品つき、和・洋・中華と味に変化をもたせるようにしています。