

# 給食だより

平成31年(2019年)4月8日

札幌市立琴似中学校

札幌市立八軒東中学校

## ご進級 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。新学期がスタートします。31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1110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いたします。

### 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20~30%	
ナトリウム(食塩g)		2.5
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 <sub>1</sub> (mg)	40%	0.50
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	40%	0.60
ビタミンC(mg)	33%	30
食物繊維(mg)	8g/1000kca	6.5以上

\*上記のほか、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。

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。この度「学校給食摂取基準」が文部科学省において改定となりましたので、札幌市の学校給食においても食事内容が若干かわります。大きくかわるところは、ナトリウム(食塩相当量)が一日の食事摂取基準の目標量が今までより低くなったことから、中学校3.0g未満から2.5gとなります。

詳しくは、別紙「学校給食の食事内容が変わります」をご覧ください。

給食だよりに、えびを使用して  
いる献立には(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、調味料以外食  
材を記載しています。



### ごはん



- ・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、今年度は月・水です。

### 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ーマもあります。

### ランチメニュー

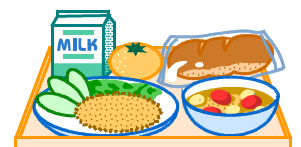


### パン

- ・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。

### おかず


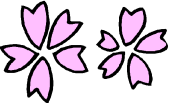
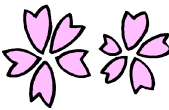


- ・おかずは献立により2~3品つき、和・洋・中華と味に変化をもたせるようにしています。



# 4月の予定献立

都合により変わることがあります。

★八軒東中学校

月	火	水	木	金
<b>今月の加工品</b> ・ポークシューマイ(豚肉・牛肉・鶏肉・玉葱・澱粉・大豆・小麦粉) ・白花豆コロッケ(べにはないんげん豆・パン粉・じゃがいも・脱脂粉乳・米粉・小麦粉・バター) ・フランクフルト(豚肉・水あめ・貝カルシウム)				
				
★チョコレートには、'乳'は含まれていませんが、同じラインでミルクチョコレートを作っています。 ★「しらす干し」「塩蔵わかめ」「あさり」「カラフトししゃも」などの海産物には、小さなか・えび・かにかが含まれることがあります。				
<b>8</b> <b>始業式</b> 	<b>9</b> <b>入学式</b> 	<b>10</b> 肉炒め丼 みそ汁(小松菜・厚揚げ) くだもの 豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・玉葱・りんご・しょうが・にんにく・澱粉・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・みそ	<b>11</b> 背割コッペ コーンシチュー セルフドック あさりのカリッとサラダ コーン・ベーコン・じゃがいも・玉葱・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ポークフランク/あさり・しょうが・小麦粉・澱粉・きゅうり・きゃべつ・にんじん・ごま油・ごま	<b>12</b> ごはん 厚揚げの中華煮(えび入り) ポークシューマイ 切り干し大根のナムル 厚揚げ・豚肉・えび・にんじん・玉葱・たもぎだけ・たけのこ・グリーンピース・しょうが・にんにく・きくらげ・ごま油・澱粉/ポークシューマイ/切り干し大根・ほうれん草・にんじん・ハム・ごま・ごま油
<b>15</b> みそラーメン シナモンポテト くだもの 豚肉・玉葱・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・ごま油・豚肉・もやし・メンマ・ほうれん草・長葱・くわかめ/さつまいも	<b>16</b> ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツカクテル 米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長葱・しょうが・にんにく・ごま油・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま/白花豆コロッケ/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	<b>17</b> カレーライス 小松菜サラダ くだもの 豚肉・じゃがいも・にんじん・玉葱・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	<b>18</b> 角食 醤油ワタンスープ たこ焼風天ぷら チョコクリーム ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・玉葱・メンマ・長葱・しょうが・にんにく/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・糸かつお・青のり/豆乳・チョコレート・ココア	<b>19</b> ごはん しょうゆおでん 鶏肉のみそ焼き あさりの佃煮 さつまいも・豆腐入りかまぼこ・うずら缶・がんも・厚揚げ・こんにやく・にんじん・だいこん・ふき・昆布/鶏肉・しょうが・みそ・長葱・ごま/ごぼう・にんじん・あさり・しょうが・水あめ
<b>22</b> パスタミートソース ストロポテトサラダ ヨーグルト 豚肉・大豆・玉葱・にんじん・マッシュルーム・セロリ・にんにく・しょうが・パセリ・小麦粉/ハム・きゃべつ・きゅうり・コーン・じゃがいも・ごま/ヨーグルト	<b>23</b> たきこみいなり さんまの竜田揚げ おひたし 米・大麦・油揚げ・にんじん・しいたけ・ひじき・ごま・のり/さんま・しょうが・小麦粉・澱粉/ほうれん草・もやし・糸かつお	<b>24</b> ピリカラチキン丼 みそ汁(小松菜・油揚げ) くだもの 鶏肉・しょうが・小麦粉・澱粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉葱・ピーマン・オイスターソース・にんにく/油揚げ・小松菜・えのきたけ・みそ	<b>25</b> かぼちゃパン チキングラタン 小松菜とコーンのサラダ くだもの 鶏肉・マカロニ・にんじん・玉葱・マッシュルーム・小麦粉・バター・パセリ・小麦粉・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・パン粉/ハム・小松菜・コーン・ごま	<b>26</b> ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ(メス) 磯和え 豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長葱・しいたけ・みそ・オイスターソース・ごま油・澱粉/カラフトししゃも・小麦粉・澱粉/小松菜・白菜・のり
<b>29</b> 昭和の日 	<b>30</b> 退位の日 	☆給食便りに、'えび'を使用している献立には、(えび)と記載しています。シーフードと明記している献立には、'えび'を使用しています。毎月発行している給食だよりには、調味料以外の食材を記載しているので、参考にしてください。		

★毎月の給食だよりの献立には、使われる食材をのせてあります。(調味料や少量のものは除く)

献立材料欄の/は区切りです。

★食材の分量等でくわしくお聞きになりたい方は、担任を通して、八軒東中学校 栄養教諭 相内までお尋ねください。

くだもの種類につきましては、気候によって変更になる場合がありますので、給食だよりにのせていません。

(今月は、いちご・りんご・清美オレンジ・パイン缶・甘夏かんの予定です。)

★パンには、5%の卵・乳製品を使っています。

★食材(野菜)が天候や価格の高騰により、急に変わることがあります。

★食材には、調味料は書かれていません。必要な方は、お問い合わせください。

