

4月 給食だよ

平成30年(2018年)4月6日

札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます

春風とともに新年度がスタートしました。学校は子どもたちの笑顔と活気で満ち溢れています。新たな気持ちで、また一年、元気に活動してほしいと願っています。

給食室では、春休み中に食器や設備点検を行い、新学期に向けて準備をまいりました。北栄中の調理員8名、栄養教諭1名、札幌中の配膳員4名で、子どもたちの健やかな成長のお手伝いができるよう、安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。今年度も学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

<目的>

学校給食は『教育』の一環として、子どもたちの心身の健全な育成を目的としています。

食事を通して自己管理ができること、また、楽しい食事を通して豊かな心と社交性を身につけることも目的としています。

<栄養>

学校給食では、発育期に欠かすことのできない栄養素や、不足しがちな栄養素に重点を置き、基準量が決められています。

<献立>

おかずは献立により2~3品つき、和風、洋風、中華風と味に変化を持たせています。

たんぱく質源が肉類に偏らないよう、魚介類、大豆・大豆製品なども積極的に取り入れています。

日本の各地域の郷土料理や、行事に合わせた献立も登場します。

<札幌市学校給食摂取基準>

区 分	1日の食事摂取基準に対する学校給食の割合 (%)	中学校生徒の場合
エネルギー (kcal)	33	820
たんぱく質 (g) 範囲 ※	33	30 25~40
脂肪エネルギー比 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%	
ナトリウム (g) (食塩相当量)	33 未満	3 未満
カルシウム (mg)	50	450
鉄 (mg)	33	4
ビタミンA (μgRE)	40	300
ビタミンB1 (mg)	40	0.5
ビタミンB2 (mg)	40	0.6
ビタミンC (mg)	33	35
食物繊維 (g)	1000kcal あたり 8g	6.5

*範囲・・・示した値の内に収めることが望ましい範囲

(生徒1人1回あたり)

<主食>

基本的に、ご飯が週3回(うち白飯2回、味つきご飯1回)、めん、パンがそれぞれ週1回です。

お米は、道産米を使用しています。(ななつぼしなど)

混ぜご飯やピラフなどの味つきご飯には、不足しがちな栄養を補うため、胚芽精米や、大麦(米粒麦)も混ぜます。

パン、うどん、ラーメン、袋入りパスタも道産小麦粉を使用しています。

今年度の主食

○月曜日は パン
○火曜日は 白飯
○水曜日は 麺
○木曜日は 味付きご飯
○金曜日は 白飯

<牛乳>

成長期に欠かせないたんぱく質、カルシウム、ビタミンA、B1、B2などが多く含まれているので、毎日200mLの牛乳がつけます。

<食材>

だし汁をとるときは、昆布、削り節などを使っています。ラーメンなどのスープをとる時も、冷凍の鶏ガラ・豚骨などから煮出します。

カレーライス、シチューなどのルウは、小麦粉とバターで作ります。畜肉加工品(ハム、ベーコン)、かまぼこ、コロッケ、シュウマイなどは、原料配合を指定した特注品です。

地産地消を心がけ、旬のものを使っています。

<食物アレルギー>

献立の一部について、卵や乳などの除去食・代替食を実施しています。

ご希望の方には献立の材料表などの情報提供をします。



4月の予定献立

毎日200mLの牛乳がつかます

月	火	水	木	金
- 給食だよりは月に1回発行します。 - 毎日の献立に目を通していただき、ご家庭の食事と重ならないようにご配慮いただければと思います。 - 給食やアレルギーについてのご意見やご相談等がありましたら、北栄中学校 栄養教諭の榎塚（まきづか）までお問い合わせください。 - 野菜、果物は入荷状況によって変更になる場合があります。ご了承ください。 - 献立ごとの使用食材（調味料、少量のものは省略しています）を記載していますので、ご確認ください。 - 給食当番は、衛生的に作業を行うため、エプロンと三角巾を着用します。また、教室の机がそのまま食事をするテーブルとなりますので、ランチマットも忘れずに持たせてください。				6 始業式 
9 入学式 ◎★△コッパパン ★△ベーコンシチュー △あさりのカリッとサラダ いちごジャム （コッパパン）（ひらベーコン）、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、ワイン、鶏がらスープ）（あさり、生姜、醤油、みりん、小麦粉、片栗粉、なたね油、きゅうり、キャベツ、人参、酢、きび砂糖、からし粉、ごま油、ごま）（いちごジャム）	10 △カレーライス （ごはん） ◎★△小松菜サラダ （ごはん）（豚肉、ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ）（ロースハム、春雨、ひじき、醤油、きび砂糖、小松菜、酢、ごま油、からし粉）	11 △味噌ラーメン 大学芋 パイン缶 （ソフトラーメン）（豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、酒、もやし、メンマ、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、くさわかめ、鳥がら・豚骨スープ、だし）（さつまいも、なたね油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、ごま）（パイン缶）	12 △たきこみいなり ◎△ザンギ △おひたし （胚芽米、大麦、上白糖、酢、酒、だし、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、みりん、ごま、のり）（鶏肉、醤油、酒、生姜、にんにく、卵、片栗粉、なたね油）（小松菜、もやし、糸かつお、醤油）	13 ごはん けんちん汁（味噌味） △いわしスパイス揚げ △のりとあさりの佃煮 （ごはん）（鶏肉、酒、豆腐、ごんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、味噌、だし）（いわし、生姜、にんにく、酒、醤油、片栗粉、小麦粉、カレー粉、なたね油）（あさり、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、のり、ひじき、水あめ）
2. 3年生のみ給食				
16 ◎★△背割コッパ ★△オニオンポタージュ フランク（チリソース） △もやしのごまサラダ （コッパパン）（ひらベーコン）、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、ワイン、鶏がらスープ）（ポークフランク、ケチャップ、中濃ソース、玉ねぎ、トマトピューレ、ワイン、からし粉）（小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、酢、味噌、酒、豆板醤、ごま）	17 ごはん △ピリカラすき焼き △揚げぎょうざ △おかかふりかけ （ごはん）（豚肉、醤油、きび砂糖、みりん、酒、サラダ油、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごだけ、ごま、ごま油、一味唐辛子、豆板醤、にんにく、生姜、りんご）（ぎょうざ、なたね油）（しらすし、酒、糸かつお、醤油、きび砂糖、のり、ごま）	18 △パスタミートソース ◎★△コロコロサラダ 温州みかんゼリー （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、生姜、にんにく、サラダ油、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、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、味噌、ワイン、鶏がらスープ）（ロースハム、凍り豆腐、きび砂糖、醤油、酒、みりん、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま）（温州みかんゼリー）	19 △深川めし ◎△豚肉のカレーフライ △ごま和え （胚芽米、大麦、酒、醤油、だし、あさり、生姜、きび砂糖、みりん、人参、ごぼう、サラダ油、味噌、黒砂糖、菜大根）（豚肉、醤油、酒、カレー粉、小麦粉、卵、パン粉、オートミール、なたね油）（小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）	20 ごはん △マーボー豆腐 △ししゃものから揚げ △磯和え （ごはん）（豆腐、豚肉、生姜、にんにく、サラダ油、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、酒、ごま油、豆板醤、一味唐辛子、片栗粉）（子持ちカラフトししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、醤油、きび砂糖、みりん、酢）（小松菜、白菜、のり、醤油）
23 ◎★△角食 △ワントンスープ（醤油味） ◎△高野豆腐のフライ ★チョコクリーム （角食）（ワントン皮、豚肉、酒、人参、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、鳥がら・豚骨スープ、だし）（凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、小麦粉、ごま、卵、パン粉）（豆乳、チョコレート、ココア、きび砂糖、コーンスターチ）	24 ごはん △豆腐のオイスターソース煮 △春巻（ひじき入り） ◎★△ナムル （ごはん）（豆腐、豚肉、酒、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、生姜、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ）（春巻、なたね油）（ロースハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、豆板醤、ごま）	25 △五目うどん ★チーズポテト 果物（清見オレンジ） （ソフトめん、鶏肉、酒、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、醤油、きび砂糖、みりん、酢、一味唐辛子、だし）（じゃがいも、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク）（清見オレンジ）	26 ★コーンピラフ ◎★△ちくわチーズつめ揚げ △切り干し大根のサラダ （胚芽米、大麦、バター、ワイン、ひらベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油）（ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、なたね油）（切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、味噌、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし粉）	27 △鶏ミックス丼 （ごはん） 味噌汁 果物（りんご） （ごはん）（鶏肉、生姜、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、なたね油、厚揚げ、人参、たけのこ、ピーマン、サラダ油、ごま、きび砂糖、みりん）（豆腐、小松菜、えのきたけ、味噌、だし）（りんご）
30 振替休日 ★毎月1日は“野菜の日”です。1日350g（小鉢に5杯が目安）を目標にもりもり食べましょう！ ★毎月19日は“食育の日”です。家族そろって楽しく食卓を囲めるように心がけましょう！ 	5月1日 △さんまかば焼き丼 （ごはん） 味噌汁 ◎★△からし和え （ごはん、さんま、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油、醤油、きび砂糖、みりん、生姜、ごま）（油揚げ、小松菜、えのきたけ、味噌、だし）（ロースハム、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉）	2 △ビビンバ ★△カレーコロッケ ★ヨーグルト和え （胚芽米、大麦、酒、醤油、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、サラダ油、きび砂糖、みりん、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま、酢、一味唐辛子）（ポテトコロッケカレー味、なたね油）（みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、ヨーグルト）	3 憲法記念日 献立の表記について ◎・・・卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立 ◆・・・えびを使った献立 （加工品に使用されているものも含まれます。） ※海産物（小魚・わかめ）には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。	4 みどりの日