

4月 給食だよ!

令和2年(2020年)4月6日

札幌市立北栄中学校
札幌市立札幌中学校



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の点検を行い、新学期に向けて準備をしまっていました。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>

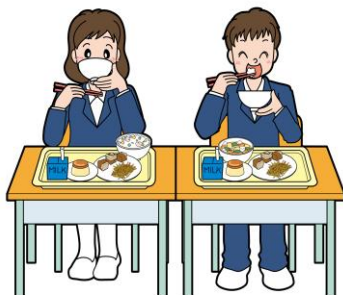
学校給食では、発育期に欠かすことのできない栄養素や、不足しがちになる栄養素に重点を置き、基準量が決められています。

<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 | | 小学校児童の場合 | | | 中学校生徒の場合 |
|------------------|---------|-------------------------|-------|--------|----------|
| | | 低学年 | 中学年 | 高学年 | |
| | | 6~7歳 | 8~9歳 | 10~11歳 | |
| エネルギー | (kcal) | 530 | 650 | 760 | 820 |
| たんぱく質 | (%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% | | | |
| 脂質 | (%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30% | | | |
| ナトリウム (食塩相当量) | (g) | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 |
| カルシウム | (mg) | 290 | 350 | 360 | 450 |
| マグネシウム | (mg) | 40 | 50 | 70 | 120 |
| 鉄 | (mg) | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 4.0 |
| ビタミンA | (μ RAE) | 170 | 200 | 240 | 300 |
| ビタミンB1 | (mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.5 |
| ビタミンB2 | (mg) | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.6 |
| ビタミンC | (mg) | 20 | 20 | 25 | 30 |
| 食物繊維 | (g) | 4.0以上 | 5.0以上 | 5.0以上 | 6.5以上 |

(児童生徒1人1回あたり)

<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、シチューなどのルーは、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、コロケ、シューマイなどは、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。

<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。

アレルギーについてのご相談等がありましたら、調理校の北栄中学校(栄養教諭)までお問い合わせください。

<主食>

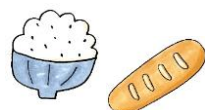
基本的に、ご飯が週3回(うち白飯2回、味つきご飯1回)、めん、パンがそれぞれ週1回です。

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> ※休日や行事の関係で変更になる場合もあります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|----|----|----|---|
| 味付きご飯 | 白飯 | パン | 白飯 | 麵 |



4月の予定献立

毎日200mLの牛乳がつきます

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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。
- ・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・マスクを着用します。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。

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <p>6 始業式</p> <p>給食はありません</p>  | <p>7 入学式</p> <p>△とりめし △十勝大豆コロッケ △ごま和え</p> <p>2, 3年生のみ給食</p> <p>(胚芽米、米粒麦、醤油、酒、鶏がらスープ、鶏肉、生姜、玉ねぎ、サラダ油、みりん、きび砂糖) (十勝大豆コロッケ、揚げ油) (小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油)</p> | <p>8 ◎★△ロールパン ★△ベーコンシチュー</p> <p>△あさりのスパゲティサラダ 果物(予定 清見オレンジ)</p> <p>1年生給食開始</p> <p>(ロールパン) (バラベーコン、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、きび砂糖、酒、乾燥スパゲティ、きゅうり、人参、酢、サラダ油、味噌、ごま油、ごま) (予定 清見オレンジ)</p> | <p>9 △和風そぼろごはん (ごはん) 味噌汁 キャロットゼリー</p> <p>(ごはん、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、ひじき、一味唐辛子、サラダ油) (豆腐、小松菜、えのきたけ、味噌、だし) (人参、上白糖、オレンジジュース、粉寒天)</p> | <p>10 △肉うどん ★チーズポテト パン缶</p> <p>(ソフトめん) (豚肉、醤油、酒、みりん、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、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) (パン缶)</p> |
| <p>13 ★チキンウィナーライス ★△カレーコロッケ フルーツミックス</p> <p>(胚芽米、米粒麦、バター、トマト缶、ワイン、チキンレバーウィナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ) (ポテトカレーコロッケ、揚げ油) (みかん缶、パン缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶、上白糖)</p> | <p>14 △さんまかば焼き丼 (ごはん) けんちん汁(味噌味) △おひたし</p> <p>(ごはん、さんま、酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、酒、みりん、生姜、ごま、片栗粉) (鶏肉、酒、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、味噌、だし) (ほうれん草、もやし、糸かつお、醤油)</p> | <p>15 ◎★△背割コッペ チリドッグ ★△小松菜のグラタン △大根サラダ</p> <p>(背割コッペ) (ポークブラントク、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、チリパウダー) (バラベーコン、玉ねぎ、小松菜、マカロニ、マッシュルーム、サラダ油、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ) (大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢)</p> | <p>16 ごはん △ピリカラすき焼き △いかフライ △あさりの佃煮</p> <p>(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、たまごたけ、ごま、ごま油、一味唐辛子、豆板醤、にんにく、生姜、りんご) (いかフライ、揚げ油) (ごぼう、人参、あさり、生姜、きび砂糖、醤油、酒、みりん、水あめ)</p> | <p>17 △ミートソーススパゲティ ◎★△ストローポテトサラダ いちごのデザート 北米中は給食はありません</p> <p>(乾燥スパゲティ、オリニョ油、サラダ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、ワイン、鶏がらスープ) (ロースハム、キャベツ、きゅうり、コーン、じゃがいも、揚げ油、酢、きび砂糖、醤油、ごま) (いちごのデザート)</p> |
| <p>20 ★コーンピラフ ◎△高野豆腐のフライ ◎★△小松菜サラダ</p> <p>(胚芽米、米粒麦、バター、ワイン、バラベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油) (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、揚げ油) (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)</p> | <p>21 △カレーライス (ごはん) △ほうれん草とベーコンのサラダ パン缶</p> <p>(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) (バラベーコン、ほうれん草、もやし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、ごま) (パン缶)</p> | <p>22 ◎★△角食 △ワンタンスープ(塩) ◎△豆腐ナゲット・ケチャップソース ★チョコクリーム</p> <p>(角食) (ワンタン皮、豚肉、酒、人参、ほうれん草、もやし、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) (焼き豆腐、鶏肉、玉ねぎ、サラダ油、卵、片栗粉、パン粉、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、ワイン、からし粉) (豆腐、チョコレート、ココア、きび砂糖、コーンスターチ)</p> | <p>23 ごはん △豆腐のオイスターソース △かれい唐揚げ・おろしソース ミニトマト</p> <p>(ごはん) (豆腐、豚肉、酒、ピーマン、長ねぎ、人参、だけのこ、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) (かれい、唐揚げ、揚げ油、大根、生姜、醤油、きび砂糖、酒、みりん、片栗粉) (ミニトマト)</p> | <p>24 △きつねうどん ごまポテト すだちゼリー</p> <p>(ソフトめん) (油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、鶏肉、酒、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草、酢、一味唐辛子、だし) (じゃがいも、揚げ油、ごま、きび砂糖) (すだちゼリー)</p> |
| <p>27 △たきこみいなり △道産にしんフライ・中濃ソース ◎★△からし和え</p> <p>(胚芽米、米粒麦、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、焼きのり) (道産にしんフライ、揚げ油、中濃ソース) (ロースハム、ほうれん草、もやし、醤油、きび砂糖、からし粉)</p> | <p>28 △豚丼 (ごはん) 味噌汁 △和風サラダ</p> <p>(ごはん、豚肉、醤油、みりん、きび砂糖、酒、生姜、グリーンピース、生姜、水あめ、片栗粉) (あさり、酒、ごぼう、小松菜、長ねぎ、味噌、だし) (大根、きゅうり、人参、しらす干し、酒、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、ごま油、ごま)</p> | <p>29 昭和の日 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。</p> | <p>30 ごはん △マーボー豆腐 △ひじき春巻 △磯和え</p> <p>(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) (ひじき春巻、揚げ油) (小松菜、白菜、のり、醤油)</p> | <p>5月1日 △しょうゆラーメン △大学芋 果物(予定 清見オレンジ)</p> <p>(ソフトラーメン) (豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、酒、みりん、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くさわかめ、鳥がら・豚骨スープ、だし) (さつまいも、揚げ油、水あめ、黒砂糖、醤油、酢、ごま) (予定 清見オレンジ)</p> |