

4月 給食だよ!

ご入学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、この一年を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		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)

<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。

<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、コロッケ、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。

<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
麵	味付きご飯	白飯	パン	白飯



4月の予定献立

毎日200mLの牛乳がつきます

- ・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。

月	火	水	木	金
<p>6 始業式 給食はありません</p> <p>7 入学式 △和風そぼろごはん 味噌汁 果物（予定 清見オレンジ）</p> <p>8 ◎★△背割コッペパン ★△小松菜のグラタン チリドッグ △大根サラダ 1年生給食開始</p> <p>9 △カレーライス ★△ほうれん草とコーンのサラダ パン缶</p>				
<p>献立の表記について</p> <p>◎→卵（鶏卵・ウズラ卵）を使った献立</p> <p>★→乳製品を使った献立</p> <p>△→小麦・大麦を使った献立</p> <p>◆→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・貝類が混入している場合があります。</p>				
<p>12 △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、しょうが、にんにく、醤油、清酒、本みりん、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ、鶏がら、豚骨、だし）（さつまいも、揚げ油、水飴、黒砂糖、醤油、酢、ごま）（果物）</p>	<p>13 △たきこみいなり △釧路産たらフライ ★△からし和え</p> <p>（米、大麦、上白糖、穀物酢、食塩、清酒、だし、揚げ油、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、きび砂糖、本みりん、ごま、のり）（釧路産たらフライ、揚げ油）（ハム、小松菜、もやし、醤油、きび砂糖、からし）</p>	<p>14 ごはん △マーボー豆腐 △ひじき春巻 △おひたし</p> <p>（白飯）（豆腐、豚肩ひき肉、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、清酒、ごま油、トウバンジャン、一味唐辛子、片栗粉）（ひじき春巻、揚げ油）（小松菜、白菜、糸かつお、醤油）</p>	<p>15 ◎★△ツイストパン ★△チキンクリームシチュー △厚揚げサラダ パン缶</p> <p>（ツイストパン）（鶏肉もも、ワイン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、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、こしょう、鶏がらスープ）（厚揚げ、生姜、醤油、清酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、人参、きび砂糖、酢、ごま油、ごま）（パン缶）</p>	<p>16 給食はありません</p> 
<p>19 △五目うどん ★チーズポテト ミニトマト</p> <p>（ソフト麺）（鶏肉むね、清酒、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）（ミニトマト）</p>	<p>20 ★チキンウイナーライス ★△カレーコロッケ フルーツミックス</p> <p>（米、大麦、バター、トマト缶詰、ワイン、ウイナー、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、こしょう）（ポテトコロッケ、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>21 ごはん △さんまかばやき けんちん汁 果物（予定 りんご）</p> <p>（ごはん）（さんま、清酒、片栗粉、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、みりん、生姜、ごま）（鶏肉もも、清酒、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、味噌、だし）（果物）</p>	<p>22 ◎★△ロールパン ★△ベーコンシチュー △あさりのスパゲティサラダ 果物（予定 清見オレンジ）</p> <p>（ロールパン）（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、清酒、スパゲティ、きゅうり、人参、酢、サラダ油、味噌、ごま油、ごま）（果物）</p>	<p>23 ◎△◆かき揚げ丼 味噌汁 △たたききゅうり</p> <p>（ごはん）（むきえび、清酒、いか、あさり、桜えび、しらす干し、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、揚げ油、醤油、みりん、片栗粉、だし）（じゃがいも、にら、味噌、だし）（きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、ごま）</p>
<p>26 △パスタミートソース ★△ストローポテトサラダ 温州みかんゼリー</p> <p>（ソフトパスタ）（豚肉もも、大豆水煮、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、トマト缶詰、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、オーストリアス、ナツメグ、鶏がらスープ）（ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、じゃがいも、揚げ油、酢、きび砂糖、醤油、ごま）（温州みかんゼリー）</p>	<p>27 △深川めし ◎△豚肉カレーフライ △ごま和え</p> <p>（米、大麦、清酒、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、葉大根）（豚肉もも、醤油、清酒、カレー粉、小麦粉、全卵、パン粉、オートミール、揚げ油）（小松菜、もやし、ごま、きび砂糖、醤油）</p>	<p>28 ごはん △豆腐のオイスターソース煮 △かわいい唐揚げ（おろしソース） △磯和え</p> <p>（ごはん）（豆腐、豚肉もも、清酒、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）（かわいい唐揚げ、揚げ油、大根、生姜、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、片栗粉）（小松菜、白菜、切りのり、醤油）</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 △鶏ミックス丼 味噌汁 果物（予定 ジューシーオレンジ）</p> <p>（白飯、鶏肉もも、生姜、醤油、清酒、小麦粉、片栗粉、揚げ油、厚揚げ、人参、たけのこ、ピーマン、白ごま、本みりん）（豆腐、小松菜、えのきたけ、味噌、だし）（果物）</p>