

給食だより



令和4（2022）年4月7日
札幌市立 定山溪中学校

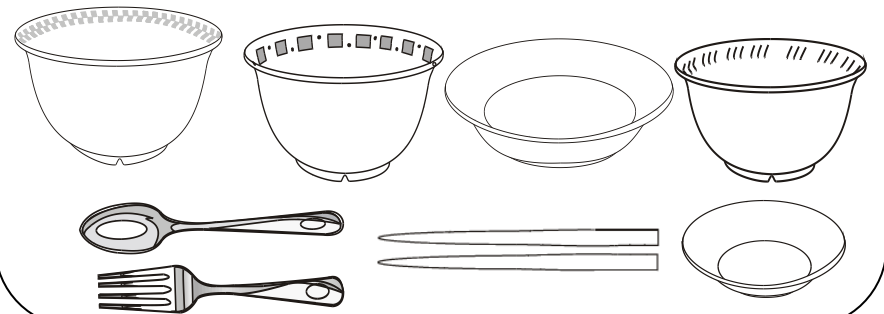
ご入学・ご進級 おめでとうございます

4月8日（金）から今年度の給食がスタートします。今年度も給食を通して、お子さんの健康をささえ、食の大切さを伝えていきたいと考えております。ご家庭でも早寝・早起き・朝ごはんを心がけたりと、ご協力をよろしくお願いします。

学校給食について

給食は単に昼食を取るという意味だけでなく、教育の一環として、**心も体も健康な子どもに育てることを**目的にしています。先生と友達が一緒に食事をしながら偏食や好き嫌いを直し、食事のマナーを学び、楽しい雰囲気ですることできるようになることにも役立っています。

札幌市では、現在下の絵のように**強化磁器食器**を使用しています。献立に合わせ使い分けをしています。割れやすいという欠点がありますが、食卓の雰囲気や料理の味わいなどを生かすことができ、マナーの向上にも役立ちます。



〈給食における栄養量の基準〉

区 分	小学校児童の場合			中学校生徒の場合	高等支援学校生徒の場合
	低学年 6～7歳	中学年 8～9歳	高学年 10～11歳		
エネルギー（kcal）	530	640	760	820	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％				
脂肪（％）	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30％				
ナトリウム（g） （食塩相当量）	1.5	2	2	2.5	2.5
カルシウム（mg）	290	350	360	450	450
マグネシウム（mg）	40	50	70	120	120
鉄（mg）	2.5	3.0	4.0	4.5	4.5
ビタミンA（μgRAE）	160	200	240	300	300
ビタミンB1（mg）	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
ビタミンB2（mg）	0.4	0.4	0.5	0.6	0.6
ビタミンC（mg）	20	25	30	35	35
食物繊維（g）	4.0以上	4.5以上	5.0以上	7.0以上	7.0以上

（児童生徒1人1回あたり）

（注）次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮する。

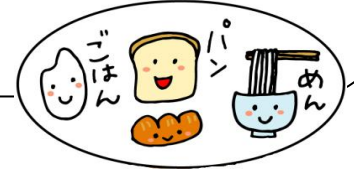
区 分	小学校児童の場合			中学校生徒の場合	高等支援学校生徒の場合
	低学年 6～7歳	中学年 8～9歳	高学年 10～11歳		
亜鉛（mg）	2	2	2	3	3

（児童生徒1人1回あたり）

今年度から、栄養価の基準が一部変更になります。詳しくは別紙でお配りしております、「**学校給食の食事内容が変わります**」をご覧ください。

主 食

週一回のパンとめん、白いご飯が二回、味つきご飯が一回 これが基本となります。パン・うどんは、道産小麦粉を、お米は道産米の「**ななつぼし**」を使用しています。また、味つきご飯には、胚芽精米と大麦、カルシウム米を使っています。



おかず

献立により2・3品付き、**和・洋・中華**と味に変化をもたせています。煮物・汁物・揚げ物のほか手作りのデザート（ゼリーや蒸しパン）や果物もつきます。

たんぱく質源が、肉類にかたよらないように**魚介類・大豆・大豆製品**なども積極的に取り入れています。また食物繊維を取るため、**麦やきのこ類**なども使います。

スープやだし汁は、**豚骨・鶏がら・昆布や削り節・煮干**を使って給食室でだしをとっています。クリーム煮やシチュー・グラタンなどの**ルウも小麦粉とバターで手作りします。**



4月 予定献立

月	火	水	木	金
4/4	5	6	7	8
			 〈入学式〉	シーフードピラフ 豚肉のカレーフライ アップルゼリー
11	12	13	14	15
背割コッペ チリコンカン 味噌ワントンスープ 高野豆腐のフライ	カレーライス 厚揚げサラダ 果物	ゆであげミートソース スパゲティ ココア蒸しパン 果物	厚揚げ入り肉炒め丼 サバの香味焼き 果物	チキンウィンナーライス かぼちゃコロケ フルーツ白玉
18	19	20	21	22
ホットドッグ あさりのチャウダー ブルーベリーゼリー	かき揚げ丼 味噌汁 果物	味噌ラーメン きなこポテト グレープゼリー	ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 磯和え	わかめごはん 味噌汁 道産にしんフライ 果物
25	26	27	28	29
角食 チョコクリーム 小松菜グラタン 豆寄せフライ	スタミナ丼 味噌汁 白身魚のクラッカー揚げ	たぬきうどん あべかわだんご 果物	たきこみいなり 卵豆腐 おひたし ヨーグルト	 〈昭和の日〉

～今月のくだもの～（予定）

・いちご ・パイン缶詰 ・黄桃缶詰 ・甘夏かん ・りんご ・清見オレンジ

衛生管理

安心・安全な給食を提供出来るよう、
衛生管理の徹底に努めています。

調理員は健康
チェックをし、
身だしなみ
を整えて
います。

野菜・果物
は流水で
3回
以上
洗い
ます。

生で食べる
ミニトマトや
果物を除き、
すべて加熱
します。

調理後2時間以内に
喫食できるよう、
時間を考えて
調理します。

- ・牛乳は、毎日200mL（1本）つきます。
- ・予算や時季、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますので、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- ・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。

