

# 給食だより 4月

令和6年(2024年)4月4日

札幌市立柏中学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、給食室では機械や器具の点検・清掃を行い、給食開始の準備を整えました。今年度の給食は、2・3年生は9日(火)から、1年生は10日(水)から始まります。

中島中学校では、調理員7名で柏中学校の分も含わせて約750名分の給食を作ります。柏中学校の給食は、給食専用のトラックで配送されます。柏中学校では、3名の配膳員が給食の配膳作業を行います。献立の作成や食材購入などの給食管理業務や食指導に関する業務などを、中島中学校栄養教諭の佐藤が担当します。

安全でおいしい給食作りに努めますので、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



### ◎学校給食の食事内容について◎



#### 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	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)

- 牛乳は毎日200mLつきます。
- 米飯給食は週3回です。自校炊飯の時には胚芽米と大麦を使用します。工場から届く委託白飯は精白米です。いずれも道産米を使用します。
- 麺は週1回です。うどん、ラーメン、パスタがあり、道産小麦を使用します。夏は冷たい麺や給食室でゆでるスパゲティも使用します。
- パンは週1回です。道産小麦を使用しています。
- 地場産物を積極的に活用しています。また、安全で良質な食品の選択に努めています。



札幌市では、ホームページにて「札幌市の学校給食費」「札幌市の学校給食における主な取り扱い品に占める道産品の割合」「学校給食で使用している主な食材の産地」「学校給食における地場産物の使用状況」等をお知らせしていますので、ご覧ください。

### ご用意をお願いします

給食用トレイ(内寸37.5×26.5cm程度)を食事の時にはランチマットの代わりに使用します。ビニール袋、エコバック等に入れ学校で自己管理とします。週末に持ち帰り、月曜日に持参するように指導いたしますのでご家庭でのご協力、よろしくお願いいたします。

あわせて給食当番用のエプロン・三角巾(帽子)・マスクも準備をお願いします。



# 4月のよていにんだて

《参考にしてください》

★・・・卵 ◆・・・乳製品 ◇えび \*バラ科の果物

◎アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
始業式	ピリカラチキン丼 味噌汁(もやし) ミニトマト  1年生給食なし	塩ラーメン ◆バターポテト 清見オレンジ	焼豚チャーハン いわしのカリカリフライ 中華サラダ	ごはん すき焼き ひじき入りぎょうざ おかかふりかけ
	精白米 鶏肉 しょうが 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 だけのこ 玉ねぎ ビーマン にんにく/もやし 油揚げ みそ/ミニトマト/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 油 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ 醤油 いりごま/じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク/ 清見オレンジ/	胚芽米 大麦 豚肉 油 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ グリンピース ごま油/いわし とうもろこし 片栗粉 しょうが 米粉 油/ハム 春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 いりごま/	ごはん/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 車ふ 春菊 しいたけ 油/豚肉 キャベツ ひじき 豚脂 鶏肉 長ねぎ 片栗粉 ごま油 小麦粉 しょうが ホタテエキス カキエキス/しらす干し かつおぶし のり いりごま/
15日	16日	17日	18日	19日
ソフトフランスパン ◆チキングラタン ほうれん草とコーンのサラダ パイン缶	*厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(大根) 清見オレンジ	ゆであげスバゲティ ミートソース フレンチポテト	炊き込みいなり 野菜コロッケ ほうれん草のからしあえ	ごはん けんちん汁 ぶりのごま味噌かけ もやしのおひたし
ソフトフランスパン/鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 パセリ/ハム ほうれん草 コーン いりごま 油/パイン缶/	精白米 豚肉 メンマ 人参 油 もやし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 いりごま/大根 油揚げ みそ/清見オレンジ/	スバゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 油 トマトピューレ/ じゃがいも 油/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき いりごま のり/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリンピース 脱脂粉乳 いりごま 小麦粉 パン粉 油/ハム ほうれん草 もやし/	ごはん/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油/ぶり 小麦粉 片栗粉 みそ すりごま /小松菜 もやし 糸削り/
22日	23日	24日	25日	26日
★◆背割コッペパン ◆あさりのチャウダー フランクフルト もやしのカレーあえ	*カレーライス あさりのサラダ 清見オレンジ	肉うどん きなこポテト *りんご	わかめごはん 豚汁 さばのスパイス揚げ	ごはん マーボー豆腐 かれい唐揚げおろしソース ナムル
背割コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ポークフランク/もやし 春雨 きゅうり 人参 ごま油 /	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 いりごま ごま油/清見オレンジ/	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎたけ /じゃがいも きなこ 油/りんご/	胚芽米 大麦 わかめ いりごま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油/さば しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉 油/	ごはん/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 油 人参 長ねぎ しいたけ ごま油 片栗粉/かれい 片栗粉 油/ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 いりごま/大根 しょうが 片栗粉/
29日	30日	1日	2日	3日
昭和の日	豚丼 味噌汁(厚揚げ) 切干大根の煮つけ	味噌ラーメン シナモンポテト 清見オレンジ	給食なし	憲法記念日
	精白米 豚肉 しょうが グリンピース 片栗粉/厚揚げ 小松菜 みそ/切干大根 油揚げ さつまあげ 人参 ひじき 油/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく いりごま すりごま ごま油 もやし 玉ねぎ メンマ 人参 油 ほうれん草 長ねぎ くきわかめ/さつまいも 油/清見オレンジ/		

毎月、「給食だより」で給食の内容や食生活の情報をお知らせします。

献立名と使用している主な食品名を載せておりますが、調味料については省略しています。「/」は、献立の間の仕切りです。さらに詳しい食材表が必要な方は、ご連絡ください。

また、給食についてのお問い合わせや食物アレルギー等の食事についてのご相談などがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

## ○給食で使用している食品について○

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。