



令和7年(2024年)3月24日発行

札幌市立柏丘中学校

# 4月号



## 進級おめでとうございます!

新学期の給食は、4月10日(水)から始まります。令和7年度も柏丘中学校の給食室で、約700食を栄養士1名と調理員6名で作ります。お子さんの健やかな成長を願い、心をこめて安全でおいしい給食を作っています。ご家庭の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

## 給食の栄養価と内容について

給食は、札幌市が定める「札幌市学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養素の1/3を摂取できるように、不足しがちなカルシウムなどの栄養素はやや多く摂取できるように献立を作成しています。

### 札幌市学校給食摂取基準

| 区分           | 中学校生徒           |
|--------------|-----------------|
| エネルギー(kcal)  | 820             |
| たんぱく質(%)     | 摂取エネルギー全体の13~20 |
| 脂肪(%)        | 摂取エネルギー全体の20~30 |
| 食塩(g)        | 2.5             |
| カルシウム(mg)    | 450             |
| マグネシウム(mg)   | 120             |
| 鉄分(mg)       | 4.5             |
| ビタミンA(μgRAE) | 300             |
| ビタミンB1(mg)   | 0.5             |
| ビタミンB2(mg)   | 0.6             |
| ビタミンC(mg)    | 35              |
| 食物繊維(g)      | 7.0以上           |



**ごはん** 道産米を使用しています。

- ・米飯給食を週3回実施しています。
- ・ビビンバ、ピラフ、たきこみごはんなどの味つけごはんには、胚芽精米を使用しています。



**パン** 道産小麦を100%使用しています。

- ・食品添加物は使用していません。
- ・色々な種類や形があります。(コッペパン、横割りパンズ、角食、ロールパン、ツイストパン、豆パン、かぼちゃパンなど)



**めん** 道産小麦を取り入れています。

- ・うどん、ラーメン、パスタは、1人分ずつ小袋に入れて、温かい状態で学校へ届けられます。夏場は冷たいめんも使用します。



**おかず** 献立に合わせて2~3品つきます。

- ・スープやだし汁をとるときは、鶏がら、豚骨、昆布、削り節などを使っています。
- ・佃煮やふりかけ、シチューやグラタンなどのルウは給食室で作るなど、手作りの味を大切にしています。



## 給食で用意するものについて

- ★エプロン、三角巾…配膳の際、給食当番の生徒が身に着けます。成長してサイズが小さくなっていないか、マスク 春休み中に確認をお願いします。
- ★ランチマット…教室の机が食事をする机になります。清潔なものを使用してください。

## 保護者の皆様へ

毎月、給食だよりで給食のことや食生活の情報をお伝えします。

裏面には、献立名とともに使用している主な食材を載せていますが、調味料や使用量の少ない食材については省略しています。食物アレルギーなどでさらに詳しい献立表が必要な方はご連絡ください。

給食についてご不明な点や食物アレルギーなどのご相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

柏丘中学校栄養士 (TEL011-861-9235)



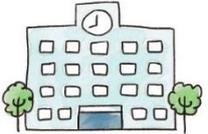


★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。

★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。

★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにかが混入している場合があります。

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|---|---|---|---|---|
|   | <b>8</b><br><b>始業式</b><br>   | <b>9</b><br><b>入学式</b><br>   | <b>10</b> <small>新年度給食開始日</small><br>わかめごはん<br>豚汁<br>さんまのかば焼き<br><br><small>胚芽米・大麦・わかめ・白ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/さんま・片栗粉・小麦粉・生姜・ごま</small>   | <b>11</b><br>カレーライス<br>コールスローサラダ<br><br><small>精白米・豚肉・じゃがいも・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・カレールウ/キャベツ・人参・ホールコーン</small>   |
| <b>14</b><br><b>チリドック</b><br><small>(●★背割りコッパ・チキンウインナー・チリソース)</small><br><b>★コーンシチュー</b><br><b>もやしのごまサラダ</b><br><small>背割りコッパ/チキンウインナー・玉ねぎ/ベーコン・ホールコーン・クリームコーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク/ほうれん草・もやし・人参・赤みそ・豆板醬・すりごま</small> | <b>15</b><br><b>厚揚げ入り肉炒め</b><br><b>みそ汁</b><br><b>清見オレンジ</b><br><br><small>精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・白ごま/キャベツ・油揚げ/清見オレンジ</small>                           | <b>16</b><br><b>しょうゆラーメン</b><br><b>★チーズポテト焼き</b><br><b>黄桃缶</b><br><br><small>ソフトラーメン・メンマ・豚肉・しょうが・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃがいも・バター・牛乳・チーズ/黄桃缶</small> | <b>17</b><br><b>★チキンウインナーライス</b><br><b>★かぼちゃコロッケ</b><br><b>☆フルーツミックス</b><br><br><small>胚芽米・大麦・チキンウインナー・バター・トマトジュース・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース/かぼちゃ・マッシュポテト・脱脂粉乳/みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・上白糖</small>  | <b>18</b><br><b>ごはん</b><br><b>カレー肉じゃが</b><br><b>ひじき春巻 Fe</b><br><b>からし和え</b><br><br><small>精白米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・白滝・水煮大豆・さやいんげん・たもぎたけ・椎茸・生姜・赤みそ・黒砂糖/糖</small>           |
| <b>21</b><br><b>●★黒コッパパン</b><br><b>★あさりのチャウダー</b><br><b>厚揚げサラダ</b><br><b>パン缶</b><br><br><small>黒コッパパン/あさり・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/パン缶</small>                                     | <b>22</b><br><b>ごはん</b><br><b>マーボー豆腐</b><br><b>△ししゃものから揚げ</b><br><b>ナムル</b><br><br><small>精白米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・しいたけ/子持ちししゃも小麦粉・片栗粉/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま・ごま油・豆板醬</small> | <b>23</b><br><b>パスタミートソース</b><br><b>青のりポテト</b><br><br><small>ソフトパスタ・大豆水煮・豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜/じゃがいも・青のり・塩・こしょう</small>                                 | <b>24</b><br><b>焼豚チャーハン</b><br><b>★星のコロッケ</b><br><b>☆フルーツカクテル</b><br><br><small>胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・しいたけ・グリーンピース/豚肉・鶏肉・じゃがいも・マッシュポテト・玉ねぎ/みかん缶・パイナップル缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・りんごジュース</small> | <b>25</b><br><b>ピリカラチキン丼</b><br><b>すまし汁</b><br><b>りんご</b><br><br><small>精白米・鶏肉・生姜・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース/そうめん・はんぺん・/りんご</small>                                    |
| <b>28</b><br><b>ハンバーガー</b><br><small>(●★横割りバンズ・レバー入りハンバーグ・★スライスチーズ)</small><br><b>イタリアンスープ</b><br><b>大根サラダ</b><br><small>横割りバンズ・牛肉・豚肉・豚レバー・玉ねぎ・スライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マカロニ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・ごま・ごま油</small>                           | <b>29</b><br><b>昭和の日</b><br>   | <b>30</b><br><b>肉うどん</b><br><b>あべかわだんご</b><br><b>りんご</b><br><br><small>ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・椎茸・たもぎたけ/白玉もち・きなこ・きび砂糖・塩/りんご</small>                            | <b>5/1</b><br><b>たきこみいなり</b><br><b>豚肉の竜田揚げ</b><br><b>おひたし</b><br><br><small>胚芽米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・白ごま・あまのり/豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉/小松菜・もやし・糸かつお</small>  | <b>2</b><br><b>ごはん</b><br><b>すき焼き</b><br><b>揚げえびシュウマイ</b><br><b>おかかふりかけ</b><br><br><small>精白米/豚肉・豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎたけ・焼き心・春菊・椎茸/えび・イトヨリダイ/しらす干し・糸かつお・のり・白ごま</small> |