給食だより4月

令和６年（2024 年）４月８日
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

ご入学・ご進級　おめでとうございます！

一人一人気持ちを新たに、新学期を迎えたことと思います。今年度の給食は、１０日（水）から始まります。給食室一同力を合わせて、健やかな成長をお手伝いできるよう、安全でおいしい給食を目指しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

啓明中と宮の森中の給食

○北海道は食材の宝庫。素材の味をいかした給食作り

本には四季があり、それぞれにおいしい食材があります。特に北海道では、農産物、水産物、畜産物となんでも豊富な食材がとれます。地元のものは、新鮮で栄養価も落ちず流通も短距離でエコにもつながります。使用する食材本来の味を生かし、健康のために基本は薄味ながらも、中学生が食べやすいメリハリのきいた味付けを心がけます。また、中学校にはオーブンが設置されているので、焼き物料理のバラエティも豊富です。昨年度より全市統一献立となりました。

○栄養価について

身体の成長に合わせて、栄養価が設定されています。食事摂取基準の１/３を摂ることとしていますが、不足傾向にあるカルシウムなどの栄養素はやや割合を高く設定しています。

○環境にやさしいフードリサイクル

環境、安全に配慮した堆肥から作られたレタス、玉ねぎ・とうもろこしの使用を予定しています。

○献立

★札幌市やその近郊、道内各地の産物の活用を積極的に行っています。
★農薬を減らして栽培された「クリーン青果物」など、安全で良質な食品の選択に努めています。
★ジンギスカンや豚丼、石狩鍋など、地域や郷土の料理も献立に取り入れています。

○親子給食

今年度も啓明中学校の給食室で啓明中学校（約８５０食）と宮の森中学校の給食（約３１０食）を作ります。啓明中学校では、調理員８名（砂倉チーフ、二川、池田、伊藤、植田、高島、竹内、土屋）が調理作業をします、宮の森中学校では、配膳員２名（金子・水野）が配膳作業をします。食材の購入等は、栄養教諭　小松田が担当します。どうぞ、よろしくお願いいたします。

お願い

・学習した机がそのまま食卓になりますので、**ランチマット**をご用意ください。
また、清潔な配膳を行うために給食当番用の**エプロン・三角巾（または帽子）**
・**マスク**も合わせてご用意をお願いします。マスクは、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも構いませんが、毎回清潔なものを着用できるよう用意をお願いいたします。
・給食についてご不明な点や、食事について心配な事などがありましたら遠慮なくご相談ください。

４月　予定献立

月	火	水	木	金
８ 始業式 	９ 入学式 	１０ とりめし さばスパイス揚げ ごま和え	１１ カレーライス あさりのサラダ パイン缶★	１２ 横割バンズパン イタリアンスープ ハンバーガー★ スライスチーズ★ 清見オレンジ
		はいが精米・大麦・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ・鶏肉・生姜・玉ねぎ/さば・生姜・にんにく・かたくり粉・小麦粉/ほうれん草・もやし・ごま	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ｾﾛﾘｰ・りんご・生姜・にんにく・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・小麦粉・ｶﾚｰﾙｳ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/あさり・生姜・きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ごま油・ごま	ﾍﾞｰｺﾝ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘ・ﾏｶﾛﾆ・鶏がらｽｰﾌﾟ・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・玉ねぎ）/牛肉・玉ねぎ・豚肉・ﾊﾟﾝ粉・卵・牛乳・ｹﾁｬｯﾌﾟ
１５ 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 ミニトマト	１６ 肉うどん きなこポテト りんご	１７ ほうれん草ピラフ かぼちゃコロッケ★ フルーツミックス	１８ ご飯 けんちん汁 ぶりのごまみそかけ おひたし	１９ 黒コッペパン ポーク クリームシチュー 厚揚げサラダ 清見オレンジ
米/豚肉・ﾒﾝﾏ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・かたくり粉・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま油・ごま/大根・油揚げ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	ｿﾌﾄめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・だし汁（むろあじ・昆布）/ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ（じゃが芋・揚げ油（ﾊﾟｰﾑ油）・きなこ	はいが精米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ﾍﾞｰｺﾝ・人参・玉ねぎ・にんにく・ｺｰﾝ・ほうれん草/かぼちゃ・ﾊﾟﾝ粉・ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/缶詰（みかん・ﾊﾟｲﾝ・黄桃・梨・夏みかん）	米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/ぶり・小麦粉・かたくり粉・みそ・ごま/小松菜・もやし・糸かつお	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・鶏がらｽｰﾌﾟ/厚揚げ・生姜・小麦粉・かたくり粉・ｷｬﾍﾞﾂ・きゅうり・人参・ごま・ごま油
２２ 豚丼 みそ汁 切り干し大根の煮付け	２３ パスタミートソース フレンチポテト	２４ 焼豚チャーハン いわしの カリカリフライ★ 中華サラダ	２５ ご飯 すき焼き ひじき入りぎょうざ★ おかかふりかけ	２６ 背割コッペパン あさりのチャウダー 焼フランク★ もやしのカレー和え
米/豚肉・生姜・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・かたくり粉/厚揚げ・小松菜・みそ・だし汁(むろあじ・昆布）/切り干し大根・油揚げ・さつま揚げ・人参・ひじき・だし汁（むろあじ・昆布）	ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｾﾛﾘｰ・にんにく・生姜・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ・ﾎｰﾙﾄﾏﾄ・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ・中濃ｿｰｽ・鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ/ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ（じゃが芋・揚げ油（ﾊﾟｰﾑ油）	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく人参・玉ねぎ・ｺｰﾝ・干しいたけ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ごま油/いわし・水あめ・生姜・ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・かたくり粉（ｺｰﾝ・じゃが芋）・玄米粉・米粉ﾊﾟﾝ粉・ﾊﾟｰﾑ油/ﾊﾑ・春雨・人参・きゅうり・もやし・ごま油・ごま	米/豚肉・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎたもぎたけ・焼きふ・春菊・干しいたけ・黒砂糖/ｷｬﾍﾞﾂ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・かたくり粉・ごま油・生姜・しいたけ・ほたてｴｷｽ・かきｴｷｽ・小麦粉	あさり・ﾍﾞｰｺﾝ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・鶏がらｽｰﾌﾟ/ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ（豚肉・水あめ）ｹﾁｬｯﾌﾟ・中濃ｿｰｽ/もやし・春雨・きゅうり・人参ｰごま油
２９ 昭和の日 	３０ 塩ラーメン バターポテト パイン缶★	５/１ たきこみいなり 野菜コロッケ★ からし和え	５/２ ご飯 マーボー豆腐 かれい唐揚げ★ （おろしソース） ナムル	５/３ 憲法記念日 ※５月２日は、啓明中の給食はありません。
	ｿﾌﾄﾗｰﾒﾝ・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・もやし・玉ねぎ・ﾒﾝﾏ・白菜・ほうれん草・長ねぎ・塩わかめ・ごま油・ごま・ｽｰﾌﾟ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・生姜）/じゃが芋・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・ｺｰﾝ・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・脱脂粉乳・小麦粉・生ﾊﾟﾝ粉・ごま/ﾊﾑ・ほうれん草・もやし	米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ・みそ・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま油・かたくり粉/かれい・かたくり粉・大根・生姜/ﾊﾑ・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ・ごま	

◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。※５月２日（木）の献立の「**かれい唐揚げ**」は、製造段階で、内臓と**魚卵**を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、混入する場合があるとのことでしたのでお知らせいたします。