

給食だより 4月号



新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして、新2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新年度のスタートにあたり、気持ちを引き締め、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を磨き、新学期に向けて準備をしてきました。安心・安全でおいしい、皆さんの成長を支える給食づくりに取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができ、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

北白石中学校の給食は...

- ◆小・中併設校で、北白石小学校 570 食、北白石中学校 800 食、合計約 1400 食をひとつの給食室で作っています。12名の調理員と、小・中各校の栄養士が給食業務に携わっています。給食が学校生活での楽しみのひとつとなるように、心を込めて調理していきます。
- ◆年間を通して、日本各地に伝わる郷土料理を紹介する「札幌10区味めぐり」、旬の食材を使用した「四季の和食」などを提供します。

◆お願い◆

給食当番用のエプロン・三角巾については、個人持ちにしております。小学校で使用していたもので結構ですので、各自ご用意をお願いいたします。また、給食当番時に着用するマスクについても各自でご用意くださるようお願いいたします。

たくさん
食べよう！！



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◆今年度の主食◆

- ★週3回の米飯給食の他に、パンと麺の献立が週1回ずつあります。
- ★主な材料について、文面を見て分かるものは省いています。



月	火	水	木	金
白飯	麺類	学校炊飯	白飯	パン

4月予定献立

★朝食を忘れずに！！

朝食は1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸など内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べると授業への準備がしっかりできた状態になります。

		7	8	9
		<p style="text-align: center;">入学式</p>	<p>ご飯 マーボー豆腐 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル</p> <hr/> <p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ オイスターソース 豆板醤 ごま油 片栗粉/玉ねぎ 豚肉 牛肉 でん粉 小麦粉 ポークエキス / 切干大根 ほうれん草 人参 ハム ごま</p>	<p>ロールパン チキングラタン 小松菜とベーコンのサラダ パイン缶詰</p> <hr/> <p>鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム マカロニ 人参 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 パセリ/小松菜 ベーコン もやし ごま</p>
12	13	14	15	16
<p>焼き豚チャーハン 南瓜コロケ フルーツミックス</p>	<p>しょうゆラーメン シナモンポテト 清見オレンジ</p>	<p>わかめご飯 豚汁 鶏肉の竜田揚げ ヨーグルト</p>	<p>厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 パイン缶詰</p>	<p>横割りバンズ コーンクリームスープ フィッシュバーガー鱈 Fe スライスチーズ あさりのサラダ</p>
<p>大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 ごま油/ 南瓜 パン粉 じゃが芋 玉ねぎ スキムミルク 米粉 小麦粉/ 果物缶(みかん 桃 パイン 梨 夏みかん)</p>	<p>豚肉 メンマ 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/ さつま芋 油 砂糖 シナモン</p>	<p>大麦 わかめ ごま/ 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 油/ 鶏肉 生姜 小麦粉 でん粉</p>	<p>豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ でん粉 油 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく ごま/ 玉ねぎ たもぎ茸塩わかめ みそ</p>	<p>コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ 鱈 パン粉 小麦粉 ケチャップ からし/ あさり 生姜 ごま 油 きゅうり キャベツ 人参</p>
19	20	21	22	23
<p>和風そぼろご飯 みそ汁 りんご</p>	<p>五目うどん ごまポテト 枝豆</p>	<p>とりめし(美唄) サバの香味揚げ からし和え</p>	<p>カレーライス 小松菜とコーンのサラダ パイン缶詰</p>	<p>背割のコッペ ベーコンシチュー セルフドック 清見オレンジ</p>
<p>鶏肉 豆腐 切干大根 ひじき 干し椎茸 ごま 生姜 ごぼう 人参 みそ 醤油/ じゃが芋 なら みそ/</p>	<p>鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸 醤油/ じゃが芋 ごま 油</p>	<p>大麦 鶏肉 玉ねぎ 生姜/ サバ 生姜 にんにく 白ごま 醤油/ 小松菜 キャベツ 竹輪 からし</p>	<p>豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 カレー粉 カレールウ 醤油/ 小松菜 ハム コーン ごま</p>	<p>ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 白ワイン/ 鶏肉 豚レバー ひじき</p>
26	27	28	29	30
<p>ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻き 磯和え</p>	<p>たぬきうどん チーズポテト パイン缶詰</p>	<p>ゆであげミートソース 厚揚げサラダ</p>	<p style="text-align: center;">昭和の日</p>	<p style="text-align: center;">身体測定</p>
<p>豆腐 豚肉 ビーマン 長ねぎ 人参 竹の子 生姜 にんにく 油 でん粉/ 竹の子 ひじき 豚肉 人参 油 でん粉 小麦粉/ 小松菜 もやし 切りのり 醤油</p>	<p>えび あさり水蒸し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸/ じゃが芋 パター チーズ 牛乳 スキムミルク 砂糖</p>	<p>豚挽肉 大豆 玉ねぎ 人参 セロリ にんにく 生姜 小麦粉 トマト 油/ 厚揚げ キャベツ 生姜 きゅうり 人参 ごま ごま油 でん粉 小麦粉</p>		