

給食だより

4月

令和5年(2023)4月6日
札幌市立向陵中学校

希望に満ちた春、新学期がスタートしました。向陵中学校の給食室では生徒、教職員合わせて約950人分の給食を調理し、出来立ての料理を教室に届けています。

給食だよりでは食に関することや栄養のこと、子どもたちの様子などをお知らせしていきます。また、毎日の使用食材も記載しています。ご家庭で給食だよりを目を通し、お子さんとの会話のひとつにいただけたらと思います。
1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



給食の内容

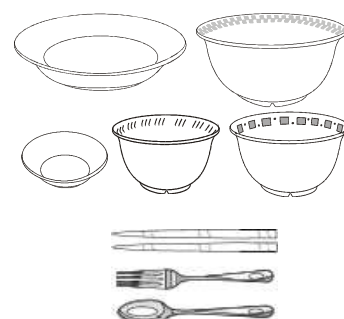
主食

- ☆ **ごはん**～ご飯は、道産米を使用し、味つきご飯には「胚芽精米」を使用し、「麦」も混ぜています。
- ☆ **パン**～道産の小麦粉を使用し、食品添加物を使わずにつくられています。
- ☆ **麺類**～袋入りのうどん・ラーメン・パスタ・冷麦は道産の小麦粉を使用しています。

主菜・副菜

- ☆ 手作りを基本とし、自然の味を大切にしています。だし汁は昆布・削り節・煮干しでとっています。
- ☆ カレーやシチューのルー、ドレッシング、寒天ゼリー、ふりかけ、佃煮、チョコクリームなどは給食室の手作りです。
- ☆ コロッケやハンバーグなどは、札幌市独自の特注品です。

食器・食具



料理を楽しみながら味わうことができるように、食器は強化磁器製のものを使用します。

今年度の
基本的な主食内容



月曜日・・・パン
火曜日・・・白飯
水曜日・・・麺
木曜日・・・味付きご飯
金曜日・・・白飯
(行事等によって変わる
こともあります)

牛乳

カルシウムをはじめとする成長期に必要な栄養素が豊富に含まれているため、毎日200mL つきます。カルシウムの摂取量を確保するために、牛乳やチーズはもちろんですが、小魚や豆腐、大豆製品が多く使われています。

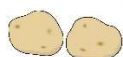


☆ 食品の情報公開について

札幌市のホームページにて、「学校給食で使用している主な食材の産地」、「食材の放射性物質検査結果」、「学校給食における地場産物の使用状況」等についてお知らせしています。関心のある方はどうぞご覧ください。

＝今月の給食から＝

きなこポテト (150kcal)



○材料：4人分

じゃがいも 大2個
A きなこ 大さじ2と1/2
砂糖 大さじ2
塩 ひとつまみ

○作り方

- ① じゃがいもは一口大の乱切りにして水にさらし、水気をきる。
- ② しっかりと水気がきれたら、170℃の油(分量外)で揚げる。
- ③ Aで味付けをする。

給食のポテトには、この他、甘い味の「ごま」、塩味の「フレンチ」、「青のり」、「スパイシー」があります。



4月の予定献立



月	火	水	木	金
※牛乳は毎日 200mL つきます。 ※★印は加工食品です。 ※献立は仕入れの状況などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※わかめ、しらす、あさりなどの海産物全般には小さなえび、かにが混入している場合があります。 ※使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前にひとこと声かけをお願いします。			6	7
			 始業式	 入学式
10 846kcal	11 860kcal	12 789kcal	13 823kcal	14 778kcal
ロールパン ポーククリームシチュー 厚揚げサラダ パイン缶詰 	ごはん マーボー豆腐 かれいから揚げ★ バーベキューソース ナムル	ゆであげミートソース フレンチポテト 温州みかんゼリー 	焼豚チャーハン サケフライ★ フルーツカクテル 	カレーライス あさりのサラダ
ロールパン/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま/パイン缶詰	白飯/豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干椎茸、オイスターソース、ごま油、片栗粉/かれい、片栗粉、油、たまねぎ、しょうが、にんにく/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、白ごま	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、油、小麦粉、トマトピューレ、デミグラスソース/じゃがいも、油/温州みかん果汁、粉あめ	胚芽精米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリーンピース、ごま油/鮭、パン粉、小麦粉、片栗粉、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)、りんごジュース	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレールウ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、白ごま
17 778kcal	18 674kcal	19 740kcal	20 777kcal	21 795kcal
背割コッペ あさりのチャウダー 焼フランク 小松菜サラダ	ごはん けんちん汁醤油味 さわらの味噌焼き おひたし(小松菜、もやし)	味噌ラーメン シナモンポテト パイン缶詰 	たきこみいなり 野菜コロッケ★ からし和え(ほうれん草、もやし、ハム)	厚揚げ入り肉炒め丼(小松菜) 味噌汁(大根、油揚げ) 清見オレンジ 
背割のコッペパン/あさり、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/ポークウインナー/ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜、ごま油	白飯/鶏肉、豆腐、つきこん、にゃく、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、油/さわら、白ごま、しょうが/小松菜、もやし、糸かつお	ソフトラーメン、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま、ごま油、豚肉、もやし、たまねぎ、メンマ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/さつまいも、油/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干椎茸、ひじき、白ごま、焼きのり/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、グリーンピース、脱脂粉乳、小麦粉、パン粉、白ごま、油/ほうれん草、もやし、ハム	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、小松菜、厚揚げ、片栗粉、油、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/大根、油揚げ/清見オレンジ
24 727kcal	25 721kcal	26 700kcal	27 737kcal	28 710kcal
ソフトフランス チキングラタン ほうれん草とコーンのサラダ 清見オレンジ 	ごはん 肉じゃが たらザンギ★ のりとあさりの佃煮	肉うどん きなこポテト りんご 	ほうれん草ピラフ 豚肉の竜田揚げ フルーツミックス(汁あり) 	和風そぼろごはん 味噌汁(じゃがいも、わかめ) しょうが和え(小松菜、もやし)
ソフトフランス/鶏肉、たまねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、油、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ/ハム、ほうれん草、ホールコーン、白ごま、油/清見オレンジ	白飯/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまねぎ、干椎茸、しょうが、油/すけとうだら、じゃがいもでん粉、とうもろこしでん粉、しょうが、水あめ、にんにく、ごま油、油/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ	ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、たまねぎ/じゃがいも、きなこ/りんご	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、油、ほうれん草/豚肉、しょうが、片栗粉、小麦粉、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)	白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、切り干し大根、干椎茸、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、油/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/小松菜、もやし、しょうが

◆アレルギー対応について



給食で使っている食品を詳しく知りたい方には、毎月給食日より一緒に「食品一覧表」をお渡ししています。希望の方は担任まで連絡をお願いします。