



# 給食だより 4月



平成31年4月9日(火)発行 札幌市立幌東中学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まります。生徒のみなさんは、新たな決意を抱いていることと思います。給食室では、今年度も安心して安全な、おいしい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

# 幌東中学校の給食

## 約490人分を作ります

幌東中学校は、自校の分だけ給食を作る「単独調理校」です。栄養士が考えた献立をもとに、5名の調理員さんが給食を作ります。



## 曜日によって主食が異なります

月	火	水	木	金
パン	委託 米飯	めん	自校 炊飯	委託 米飯

※行事などによって、変更することがあります。

自校炊飯…北海道産の胚芽精米と大麦を使用し、本校の給食室で炊く「味付けごはん」です。

委託米飯…工場で炊いた「白いごはん」です。

パン・めん…北海道産小麦を使用したものです。

## 札幌市中学生の学校給食摂取基準

文部科学省が策定した「学校給食摂取基準」を基に算出された栄養量がとれるよう献立を作成しています。

文部科学省の基準改正に伴い、2019年度より学校給食の基準が改訂されています。

	基準値	1日の食事摂取基準に対する割合
エネルギー	820kcal	33%
たんぱく質	学校給食の摂取エネルギー全体の13~20%	
脂肪エネルギー比	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	
食塩相当量	2.5g未滿	33%未滿
カルシウム	450mg	50%
鉄	4mg	33%
ビタミンA	300μgRAE	40%
ビタミンB <sub>1</sub>	0.5mg	40%
ビタミンB <sub>2</sub>	0.6mg	40%
ビタミンC	30mg	33%
食物繊維	6.5g	8g/1000kcal

## 手作いを心がけています

給食では、できる限り「手作り」を心がけています。味噌汁などのだしやラーメンなどのスープは、昆布や削り節、とりがらや豚骨などを使って、数時間かけて作ります。また、カレーやシチューなどのルウも手作りします。



コロッケや春巻など、一部加工品も使用しますが、これらは原料配合を指定した特注品となっています。

## 衛生管理を徹底しています

生徒のみなさんが安心して食べられる給食を作るために、「札幌市学校給食衛生管理マニュアル」に基づき、衛生管理を徹底します。






## 保護者のみなさまへ

- きれいな手で給食の準備や食事ができるよう、手洗い後に使用する**ハンカチ**を必ず持たせてください。
- 教室の机が食事のテーブルとなりますので、**清潔なランチマット**を忘れずに持たせてください。
- 給食当番の生徒は、**エフロン・三角巾・マスク**を身につけることになっています。
- 給食についてご不明な点などがございましたら、栄養士 高田(831-6171)までご連絡ください。

# 4月の予定献立

牛乳は毎日200mLつきます。果物は変更する場合があります。

月	火	水	木	金
<b>8</b> 始業式 	<b>9</b> 入学式 	<b>10</b> <u>760kcal</u> しょうゆラーメン 大学芋 くだもの  ◆小麦粉 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 茎わかめ 鳥がら 豚骨 昆布 煮干し ◆さつまいも 水あめ ごま ◆くだもの	<b>11</b> <u>803kcal</u> わかめごはん けんちん汁 (みそ味) さんまのかばやき  ◆胚芽米 大麦 わかめ ごま ◆鶏肉 豆腐 つきこんやく 人参 大根 ごぼう ねぎ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆さんま かたくり粉 小麦粉 しょうが ごま	<b>12</b> <u>772kcal</u> 和風そぼろごはん みそ汁 くだもの  ◆精白米 鶏肉 豆腐 切り干し大根 しいたけ ごま しょうが ごぼう 人参 みそ 油揚げ ひじき みそ ◆厚揚げ 小松菜 みそ 削り節(山口) 昆布 ◆くだもの
<b>15</b> <u>818kcal</u> セルフドック ポーククリームシチュー くだもの 	<b>16</b> <u>889kcal</u> ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え 	<b>17</b> <u>806kcal</u> パスタミートソース あさりのサラダ ヨーグルト 	<b>18</b> <u>826kcal</u> たきこみいなり はんぺんの石垣揚げ おひたし 	<b>19</b> <u>842kcal</u> カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ くだもの 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 豚肉 水あめ ケチャップ ◆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク 鶏がらスープ ◆くだもの	◆精白米 ◆豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 ねぎ しいたけ みそ オイスターソース ごま油 トウバンジャン かたくり粉 ◆カラフトししゃも 小麦粉 かたくり粉 ◆小松菜 もやし のり	◆小麦粉 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく しょうが パセリ カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト 缶 デミグラスソース 鶏がらスープ ◆あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま ◆ヨーグルト	◆胚芽米 大麦 昆布 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり ◆はんぺん しょうが 小麦粉 卵 ごま ◆小松菜 もやし かつお節	◆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 グリーンピース 小麦粉 カレー粉 カールウ ケチャップ 鶏がらスープ ◆ベーコン 小松菜 もやし ごま ◆くだもの
<b>22</b> <u>826kcal</u> ハンバーガー(照り焼きソース) コーンクリームスープ くだもの 	<b>23</b> <u>836kcal</u> ごはん 豚汁 ほっけのオートミールフライ (中濃ソース) ごま和え 	<b>24</b> <u>786kcal</u> たぬきうどん チーズポテト くだもの 	<b>25</b> <u>768kcal</u> 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ ナムル 	<b>26</b> <u>858kcal</u> 鮭ミックス丼 みそ汁 くだもの 
◆小麦粉 脱脂粉乳 卵 マーガリン 牛肉 玉ねぎ 豚肉 レバー かたくり粉 ◆コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ ◆くだもの	◆精白米 ◆豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ しょうが みそ 削り節(山口) 昆布 ◆ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 ◆ほうれん草 もやし ごま	◆小麦粉 あさり 桜えび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 鶏肉 つと ほうれん草 ねぎ たもぎたけ しいたけ 削り節(山口・宗田) 昆布 ◆じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク ◆くだもの	◆胚芽米 大麦 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ヨーン しいたけ グリーンピース ごま油 ◆かぼちゃ パン粉 じゃがいも 玉ねぎ 米粉 スキムミルク ◆ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 トウバンジャン ごま	◆精白米 鮭 しょうが かたくり粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ しいたけ 人参 ごま ◆あさり ごぼう 小松菜 ねぎ みそ 削り節(山口) 昆布 ◆くだもの

より衛生的に給食を配膳し、食べるために

**ランチマット エフロン 三角巾 マスク**

( 全員 ) ( 給食当番 )



の準備をよろしくお願ひします。

## 給食で使用する食材について

塩わかめ、しらす干しには、小さなえびやかに、貝類が混入しているおそれがありますので、食物アレルギーのある方はご注意ください。

## 今月のくだもの(予定)

清見オレンジ ●●● りんご ●●●  
 ジューシーオレンジ ●●● いちご ●●●

## 主食と副食を交互に食べましょう

近年、肉・魚・卵などの主菜や、副菜を食べ、次にスープやみそ汁、最後にご飯といったように“1品食べ”をする児童生徒が増えています。また、この食べ方で残すのは、おかずよりご飯の方が多いため特徴です。

こうした食べ方について、従来はマナーの面から問題視されてきました。1品食べは結果的に主食の量が少なく、脂肪やたんぱく質の摂取が多くなるので、生活習慣病を予防する観点からも、ご飯と副食を交互に食べるようにする必要があります。

