

給食だより4月

春の訪れを感じる季節となりました。新学期がスタートし、給食は9日より開始します。今年度も本校1階の給食室にて、毎日約220人分の給食を作っていきます。引き続き安全でおいしい給食の提供に努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

中学校の給食について

札幌市の学校給食の食事内容は、文部科学省が発行している「学校給食摂取基準」をもとに設定されています。小学校と中学校の給食の最も大きな違いは、エネルギーや各栄養素の基準量です。小学校と比べ、中学校の給食では食事全体の量が増えます。さらに、小学校よりも少々大人の味付けになっているメニューもあります。最初のうちは小学校の給食との違いに驚くことがあると思いますが、日々の給食の中で様々な食べ物や味付けを体験して豊かな食経験を積み、友達や先生など周囲の人と楽しい給食時間を過ごしてもらいたいと思います。

食事の量が増えます

小学校と比べ、主食のごはんの量が増えたり、主菜のお肉や魚が大きくなったりします。

給食当番に当たった時は、1人分の量を考え、盛り残しがなるべく少なくなるように盛りつけてください。



給食時間が変わります

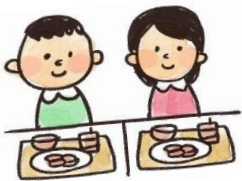
中学校の給食時間は準備時間を合わせて35分間で、小学校より10分短くなっています。

食べる時間を確保するために、4時間目の授業が終わったら素早く手を洗って給食準備を行いましょ。



味付けが変わります

小学校と同じメニューでも、味付けに使用する調味料の種類や量が変わっていることがあります。中学校の味付けに少しずつ慣れていってください。



中学校オリジナルメニューがあります

小学校の給食室にはない「オープン」を使って焼くグラタンやスイートポテトなど、中学校ならではのメニューがたくさんあります。



地産地消、地場産物の活用

給食では、札幌産、北海道産の食材を積極的に使用しています。ごはんは北海道産のゆめぴりか、パン・めんは北海道産のきたほなみという小麦粉で製造されています。主食以外にも地元でとれた旬の野菜や魚などを多く取り入れ、季節感のある献立作成を心がけています。

また、毎年9月頃には、手稲の山口地区の名産品であるブランドかぼちゃ「大浜みやこ」も登場します。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

「給食セット」の準備をお忘れなく！



給食セット

- ・ランチマット
- ・ハンカチ

毎日清潔なものを持参してください。

- ・エプロン
- ・三角巾

給食当番に当たった週に使用します。当番用のマスクは学級に備えています。

4月の献立

◀記号表記▶
 ★…卵 ◆…乳製品
 ◇えび *バラ科の果物

月	火	水	木	金
8日	9日	10日	11日	12日
始業式	◆ほうれん草ピラフ ◆白花豆コロッケ *フルーツカクテル	*肉炒め丼 味噌汁 *りんご	★◆ツイストパン ◆チキングラタン 厚揚げサラダ ジューシーオレンジ	ご飯 けんちん汁 醤油味 さんまスパイス揚げ ごま和え
	胚芽米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン ほうれん草/ 白花豆 じゃがいも バター パン粉 小麦粉 でん粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 洋梨缶詰 夏みかん缶詰 りんご果汁 /	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 豆板醤 でん粉 ごま油 ごま/ じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌/ りんご /	ツイストパン 卵 スキムミルク / 鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 卵 チーズ/パセリ/ 厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま/ ジューシーオレンジ/	精白米/ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ さんま しょうが にんにく でん粉 小麦粉 油/ 小松菜 もやし すりごま/
15日	16日	17日	18日	19日
しょうゆラーメン ◆チーズポテト *黄桃缶詰	たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ からし和え	*カレーライス 和風サラダ オレンジゼリー	★◆横割バンズ ◆あさりのチャウダー レバー入りメンチカツ (ケチャップソース) *いちご	ご飯 豚汁 鮭の照り焼き おひたし
ソフトラーメン 豚肉 メンマ 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 チーズ 牛乳 スキムミルク / 黄桃缶詰 /	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり/ 豚肉 しょうが でん粉 小麦粉 油/ ちくわ ほうれん草 白菜/	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 小麦粉 カレールウ ケチャップ/ 大根 きゅうり 人参 しらす干し ごま油 ごま/ オレンジ果汁 粉寒天 みかん缶詰/	横割バンズ 卵 スキムミルク / あさり ベーコン 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 チーズ/ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー でん粉 パン粉 小麦粉 油 ケチャップ/ いちご /	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 長ねぎ しょうが 味噌/ 鮭 ごま でん粉/ 小松菜 白菜 糸かつお/
22日	23日	24日	25日	26日
カレーソースパスタ あさりのサラダ ◆ヨーグルト	焼豚チャーハン 野菜春巻 *フルーツミックス	ご飯 マーボー豆腐 揚げポークシウマイ ナムル	★◆背割コッペ ◆コーンシチュー ポークフランク(ケチャップソース) 切り干し大根のサラダ ◆スライスチーズ	★◇かき揚げ丼 味噌汁 清見オレンジ
スパゲティ パセリ 豚肉 大豆 水煮 玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく 小麦粉 カレールウ ケチャップ/ 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 粉糖/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ ごま油/ キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉ねぎ 人参 小麦粉 でん粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 洋梨缶詰 夏みかん缶詰/	精白米/ 豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ しいたけ 味噌 オイスターソース ごま油 豆板醤 でん粉/ 玉ねぎ 豚肉 牛肉 鶏肉 でん粉 小麦粉 油/ ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 豆板醤 ごま/	背割コッペ 卵 スキムミルク / コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/ 豚肉 ケチャップ/ 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま 味噌 ごま油/ スライスチーズ/	精白米 えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 油 でん粉/ 豆腐 小松菜 えび えのきたけ 味噌/ 清見オレンジ/

*牛乳は毎日つきます。

*調味料、だし等記載していないものもあります。

*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

*カラフトしゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

