

給食だより

令和3年(2021年)4月6日
札幌市立西岡北中学校
札幌市立澄川中学校

ご進級おめでとうございます

心待ちにしていた春がめぐってきました。新学期がスタートし、8日から給食も始まります。毎月、給食だよりで給食や食生活の情報をお知らせします。献立表には使用食材を記入しています。使用量の少ない調味料等は、省略しているものもありますのでご確認ください。

札幌市の学校給食

学校給食では、飽食の時代の中で何をどのように食べていくと生涯を通じて健康に過ごせるか、自ら考え実践していくことを重要と考えています。また、みんなで一緒に同じ食事をすることによって偏食を減らし食事のマナーを学び豊かな社会性が身に付くように指導しています。

減塩の推進

- 塩分摂取減少のため麺の料理は、麺と具だけを食べて汁を飲まない習慣の定着。
- 汁物等の塩分濃度調節を行い、味付けを徐々に薄味へと推進します。

献立や栄養面では？

- 主食の1週間の割合は白飯2回(火・木曜日)、味付きごはん1回(月曜日)、パン1回(水曜日)、麺1回(金曜日)です。
- 成長期に欠かせない大切なたんぱく質・カルシウム・ビタミンA・B₁・B₂などが多く含まれている200mLの牛乳が毎回つきます。

中学校3年間の成長は、本当に目を見張るものがあります。勉強や部活等で心身ともに活動量が多いこの時期は、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ1/3を摂取できるようになっています。また、家庭で摂りにくいカルシウムは必要量の50%、ビタミン・ミネラル類は33~40%程度摂れるように考えられています。なるべく残さないで食べられると良いですね。



●毎月納めていただいている給食費は全て食材の購入に使われています。

★よろしくお願いたします★

調理業務は、札幌市集団給食協同組合の調理員8名で行います。西岡北中学校の給食室で澄川中学校分を併せて、約1,040人分の給食を作ります。また、澄川中学校では、配膳員4名で配膳業務を行っています。調理員と栄養教諭で、衛生面に配慮しながらおいしく心のもった給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。給食について不明な点、食物アレルギーなどのご相談などがございましたらお気軽にご連絡ください。

西岡北中学校 栄養教諭 菅原亜沙美 (853-2422)

★登校は、朝ごはんを食べてから★

朝食抜きでは体力だけではなく、集中力や思考力が低下してしまいます。しっかりと朝食を摂り、午前中の授業に支障のないようにしましょう。

☆お願い☆

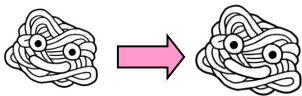
- 清潔なランチマットを用意してください。
- 給食当番の人はエプロンと三角巾を用意しましょう。

ご入学おめでとうございます

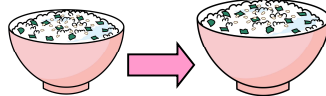
心待ちにしていた春がめぐってきました。いよいよ中学校生活がスタートし、8日から給食も始まります。毎月、給食だよりで給食や食生活の情報をお知らせします。献立表には使用食材を記入しています。使用量の少ない調味料等は、省略しているものもありますのでご確認ください。

中学校の学校給食

小学校の給食と、 どこがちがう？



めんやごはんの量が増えます



食器もひとまわり大きく！

・中学校の給食室にはオープンがあるので、グラタンや焼き魚などの料理があります。

小学校と同じところは？

・主食の1週間の割合は白飯2回(火・木曜日)、味付きごはん1回(月曜日)、パン1回(水曜日)、麺1回(金曜日)です。

・成長期に欠かせない大切なたんぱく質・カルシウム・ビタミンA・B₁・B₂などが多く含まれている200mLの牛乳が毎回つきます。

中学校の給食の 栄養価は…？

	小学校高学年	中学校
エネルギー(kcal)	760	820
たんぱく質(g)	エネルギー全体の13~20%	
脂肪エネルギー(%)	エネルギー全体の20~30%	
食塩(g)	2.5	2.5
カルシウム(mg)	360	450
鉄(mg)	4	4
ビタミンA(μgRE)	240	300
ビタミンB1(mg)	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	25	30
食物繊維(g)	5以上	6.5以上

中学校3年間の成長は、本当に目を見張るものがあります。勉強や部活等で心身ともに活動量が多いこの時期は、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ1/3を摂取できるようになっています。また、家庭で摂りにくいカルシウムは必要量の50%、ビタミン・ミネラル類は33~40%程度摂れるように考えられています。なるべく残さないで食べられると良いですね。



●毎月納めていただいている給食費は全て食材の購入に使われています。

🌸 よろしくお願いたします 🌸

調理業務は、札幌市集団給食協同組合の調理員8名で行います。西岡北中学校の給食室で澄川中学校分を併せて、約1,040人分の給食を作ります。また、澄川中学校では、配膳員4名で配膳業務を行っています。調理員と栄養教諭で、衛生面に配慮しながらおいしく心のこもった給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。給食について不明な点、食物アレルギーなどのご相談などがございましたらお気軽にご連絡ください。

西岡北中学校 栄養教諭 菅原亜沙美 (853-2422)

🌸 登校は、朝ごはんを食べてから 🌸

朝食抜きでは体力だけではなく、集中力や思考力が低下してしまいます。しっかりと朝食を摂り、午前中の授業に支障のないようにしましょう。

☆お願い☆

- ・清潔なランチマットを用意してください。
- ・給食当番の人はエプロンと三角巾を用意しましょう。

4月の予定献立

月	火	水	木	金
<p>▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。 ▲天候などの都合により、食材(特に果物などは)変更になる場合があります。 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性がります。</p>		7日 入学式 	8日 和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	9日 味噌うどん 青のりポテト 黄桃缶
		精白米 とりひき肉 豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき ごぼう しょうが 人参 ごま みそ/小松菜 厚揚げ たもぎたけ みそ/ほっけ 小麦粉 でん粉油/	ソフトめん 鶏肉 豆みそ 油揚げ つと しいたけ ほうれん草 長ねぎ ごま ごま油/じゃがいも あおのり 油/黄桃缶/	
12日 コーンピラフ 豚肉の バーベキューソース こまつなサラダ	13日 ごはん すき焼き えびシウマイ のりの佃煮	14日 ロールパン チキングラタン コロコロサラダ ジューシーオレンジ	15日 ごはん 厚揚げのカレーソース いかフライ おひたし	16日 五目うどん チーズポテト焼き いちご
胚芽米 大麦 ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ バター 油/豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ 小麦粉 でん粉 油/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米/豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 車ふ 春菊 しいたけ 油/えび イトリガイ 豚脂 玉ねぎ パン粉 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく 油/のり ひじき 水あめ/	ロールパン(卵 脱脂粉乳)/鶏肉 玉ねぎ マカロマッシュルーム 人参 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキミル チーズ パン粉 パセリ チーズ/ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/ジュンレツジ/	精白米/厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油/いか パン粉 小麦粉 でん粉 油/小松菜 白菜 かつおぶし/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ しいたけ たもぎたけ/じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳/いちご/
19日 焼豚チャーハン いわしスパイス揚げ フルーツカクテル	20日 豚ミックス丼 味噌汁 りんご	21日 横割バンズ あさりのチャウダー 焼きカレー入りハンバーグ だいこんサラダ	22日 ごはん マーボー豆腐 かわいい唐揚げ 磯和え	23日 パスタミートソース あつあげサラダ
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 グリンピース ごま油/いわし しょうが にんにく でん粉 小麦粉 油/みかん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース/	精白米 豚肉 しょうが 小麦粉 でん粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン ごま/油揚げ 小松菜 えのきだけ みそ/りんご/	よこわりバンズ(卵 脱脂粉乳)/あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキミル チーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー でん粉 粉末状植物性たん白 脱脂粉乳 ケチャップ/ソース/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油/	精白米/豆腐 豚ひき肉 人参 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく みそ ごま油 油 でん粉/かれい でん粉 おろしソース (大根 しょうが でん粉)/ほうれんそう もやし のり/	ソフトめん 豚ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ にんにく しょうが パセリ 小麦粉 ケチャップ トマト缶 油/厚揚げ しょうが でん粉 小麦粉 油 キャンプ きゅうり 人参 ごま/
26日 たきこみいなり 鮭フライ しょうが和え	27日 カレーライス あさりのサラダ 清見オレンジ	28日 かぼちゃパン ベーコンシチュー たらざんぎ こまつなとコソンのサラダ	29日 昭和の日 	30日 醤油ラーメン 大学芋 パイン缶詰
胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり/鮭 小麦粉 パン粉 でん粉 油/ほうれん草 白菜 しょうが/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご しょうが にんにく グリンピース ケチャップ 小麦粉 油/あさり しょうが きゅうり キャンプ 人参 ごま ごま油/清見レツジ/	かぼちゃパン(卵 脱脂粉乳)/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキミル/たら でん粉 しょうが にんにく 水あめ みそ 油 ごま油/ハム 小松菜 コーン ごま/	ソフトめん 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 長ねぎ 人参 ほうれん草 くきわかめ/さつまいも 油 水あめ 黒砂糖 ごま/パン/	