

# 4月の給食だより

2023年4月号  
札幌市立北郷小学校  
札幌市立西白石小学校

**ご進級おめでとうございます！**

今年度、北郷小学校の給食室では、7名の調理員が約1000名分（職員含）の給食を作ります。また、今年度も北郷小学校が調理校（親学校）となり、西白石小学校（子学校）へ給食を届けます。保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 着任のごあいさつ

4月に着任しました栄養士の荻野 範子（おぎの のりこ）です。子どもたちが安心して食べられるおいしい給食づくりを第一に、食べることの大切さを伝えます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 学校給食とは…

学校給食は、ご家庭の食事とは異なり、集団生活の中で学校教育の一環として行われるもので、児童・生徒の心身の健全な育成を目的としています。学校での食育は、次の6つの観点から行われています。

<p>食事の大切さ、喜び、楽しさを知る</p> 	<p>健康を保つため、自ら管理する力を付ける</p> 	<p>正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力を付ける</p> 
<p>食べ物を大切に、関わる人々に感謝する</p> 	<p>マナーや思いやりの気持ちなど、社会性を育む</p> 	<p>地域の産物や食文化を知り、未来に伝える</p> 

## 学校給食の食事内容

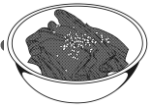
### 今年度の基本的な主食の曜日

（行事等によって変わることがあります。）

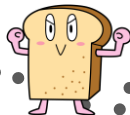
月曜日…白飯  
火曜日…パン  
水曜日…白飯  
木曜日…麺  
金曜日…味付きご飯



おかずは2～3品付きます。（デザートを含む）たんぱく質が肉類に偏らないように、魚介類、大豆、大豆製品なども積極的に取り入れています。スープや出汁は、鶏がら・豚骨・昆布・削り節・煮干しなどからとっています。



主食は、ご飯が週3回（自校炊飯1回と委託白飯2回）、パンが週1回、麺が週1回となっています。



牛乳は、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などを豊富に含んでいるので毎日200mL付きます。



## ご飯は胚芽精米で栄養価アップ！

- ★ お米は100%道産米で、委託注文する白飯の献立には、「精白米」を、自校炊飯の献立（混ぜご飯）には、「胚芽精米」を使用しています。さらに、食物繊維をとるため、自校炊飯のご飯には「大麦」を加えています。
- ★ ご飯は、和・洋・中とさまざまな料理を組み合わせ、栄養バランスのとれた献立をつくることができます。



# 4月 よていこんだて

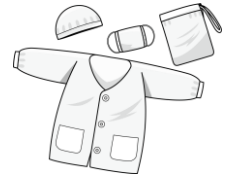


※ 牛乳は毎日200mL 付きます。  
 ※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる  
 可能性があります。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## ～ ご家庭へお願い ～

子どもたちが衛生的な環境で給食を食べるために、清潔な **ランチマット (しきもの)**、**エプロン**、**三角巾 (帽子)**、**ハンカチ**、**マスク\***をご用意ください。また、洗濯をした後も忘れずに持参するよう、ご家庭での確認をお願いします。\*可能であれば給食用のマスクをご用意ください。



<p><b>《予定献立について》</b></p> <p>※ <u>食物アレルギーへの対応には、専用の献立表をお渡ししておりますので、必ずそちらをご確認ください。</u></p> <p>※ 果物は、市場の入荷状況により変更になる可能性があります。</p> <p>※ 献立の下欄には、主な使用食材のみが記載されています。</p>	<p><b>《食材について》</b></p> <p>「ししゃも」「しらす干し」「わかめ」「あさり」等には、まれに小さな<b>エビ・カニ・オキアミ</b>等が混入している可能性がありますので、ご注意ください。</p>	<p><b>始業式・入学式</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>たきこみいなり けんちゃん汁 さんまの南部揚げ</p> <p>米・麦・酢・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・醤油・ごま・のり/鶏もも肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・削り節・昆布/さんま・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉/</p>	
<p><b>10</b></p> <p>ご飯 すき焼き いわしみぞれかけ 磯和え</p> <p>豚肩肉・醤油・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎ茸・麩・春菊・干し椎茸/いわし・醤油・小麦粉・片栗粉・大根・生姜/小松菜・もやし・のり・醤油/</p>	<p><b>11</b></p> <p>ソフトフランスパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ 清見オレンジ</p> <p>鶏もも肉・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・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/厚揚げ・生姜・醤油・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・酢・ごま油・ごま/清見オレンジ/</p>	<p><b>12</b></p> <p>カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ いちご</p> <p>豚肩肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ルウ・ソース・ケチャップ・醤油・香辛料・鶏がら/ベーコン・ほうれん草・もやし・醤油・酢・ごま/いちご/</p>	<p><b>13</b></p> <p>五目うどん きなこポテト バナナ</p> <p>鶏もも肉・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・酢・唐辛子・削り節・昆布/フレンチポテト(冷凍)・きなこ/バナナ/</p>	<p><b>14</b></p> <p>コーンピラフ 鶏肉の照り焼き 大根サラダ</p> <p>米・麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/鶏むね肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・ごま/大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・ごま油・酢/</p>
<p><b>17</b></p> <p>ご飯 マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ あげ入りおひたし</p> <p>豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・みそ・醤油・ごま油・豆板醤・片栗粉/ひじき入りぎょうざ(冷凍)/油揚げ・醤油・昆布・ほうれん草・白菜・糸かつお/</p>	<p><b>18</b></p> <p>背割りコッペパン ベーコンシチュー セルフドック りんご</p> <p>ベーコン・じゃが芋・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/チキンウインナー(冷凍)/ケチャップ・ソース・からし/りんご/</p>	<p><b>19</b></p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 甘夏柑</p> <p>豚肩肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・醤油・玉ねぎ・りんご・ソース・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/じゃが芋・にら・みそ・削り節・昆布/甘夏柑/</p>	<p><b>20</b></p> <p>パスタミートソース あさりのサラダ</p> <p>豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・ソース・醤油・香辛料・鶏がら/あさり・生姜・醤油・きゅうり・キャベツ・人参・酢・からし・ごま油・ごま/</p>	<p><b>21</b></p> <p>とりめし さばのカレー揚げ からし和え</p> <p>米・麦・醤油・鶏がら・鶏むね肉・鶏もも肉・生姜・玉ねぎ/さば・醤油・生姜・カレー粉・小麦粉・片栗粉/焼き竹輪・小松菜・キャベツ・醤油・からし/</p>
<p><b>24</b></p> <p>ご飯 みそおでん 豚肉の竜田揚げ りんご</p> <p>焼き竹輪・がんもどき・うすら卵・こんにゃく・人参・大根・心き・醤油・みそ・削り節・昆布/豚もも肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉/りんご/</p>	<p><b>25</b></p> <p>かぼちゃパン ワンタンスープ お好み揚げ フルーツミックス</p> <p>ワンタン・豚肩肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・鶏がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ/あさり・えび・いか・ベーコン・キャベツ・切り干し大根・コーン・ひじき・小麦粉・卵・ベーキングパウダー・ケチャップ・ソース・かつお節・青のり/果物缶詰(みかん・パイナップル・梨)/</p>	<p><b>26</b></p> <p>ご飯 肉じゃが ししゃものから揚げ のりとあさりの佃煮</p> <p>豚肩肉・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・白滝・人参・切り干し大根・さやいんげん・干し椎茸・生姜・醤油/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・酢/あさり・生姜・醤油・のり・ひじき・水あめ/</p>	<p><b>27</b></p> <p>きつねうどん 青のりポテト ごま和え</p> <p>油揚げ・醤油・つと・干し椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草・酢・唐辛子・削り節・昆布/じゃが芋・青のり/小松菜・もやし・ごま・醤油/</p>	<p><b>28</b></p> <p>五目ごはん みそ汁 鮭の焼き漬け</p> <p>米・麦・鶏もも肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・だけのこと・ひじき・干し椎茸・グリーンピース・醤油/高野豆腐・小松菜・みそ・削り節・昆布/鮭・小麦粉・片栗粉・醤油・生姜/</p>