

# 給食だより



令和3年4月6日

札幌市立宮の森中学校・札幌市立陵北中学校

4月号

**ご進級 おめでとう ございます！**

陵北中学校では、調理員(委託)7名・栄養教諭1名で、宮の森中・陵北中あわせて約1000食の給食を作っています。子供たちの健康を願って、安全でおいしく、栄養バランスのとれた給食を、心をこめて作っていきたく思いますので、ご家庭でのご理解、ご協力をお願いいたします。

## 札幌市の学校給食

**良質で安価、新鮮な食材を！**

- ☆ 食材料のほとんどは、札幌市学校給食会・北海道学校給食会を通して共同購入しています。安全で良質な食品の選択に努めています。
- ☆ 農薬を減らして栽培された玉ねぎやじゃがいも、にんじん、りんご、だいこん、小松菜なども取り入れています。
- ☆ 給食の調理くずや食べ残しを原料として作った肥料で栽培された「フードリサイクル」のレタスや玉ねぎも使用します。

毎月納めていただいている給食費は、全て食材料の購入にのみ使われています。今後も新鮮で安全な食材の購入を心がけてまいりますので、ご協力よろしくをお願いいたします。

**札幌市学校給食 1食 平均単価**

**中学校・・・328円49銭**

### 札幌市の学校給食栄養量基準

エネルギー (kcal)	820
たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	
脂肪 摂取エネルギーの20~30%	
ナトリウム(食塩相当量)	2.5g以下
カルシウム (mg)	450
マグネシウム (mg)	120
鉄分 (mg)	4.0
ビタミンA (μgRE)	300
ビタミンB1 (mg)	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.6
ビタミンC (mg)	30
食物繊維 (g)	6.5以上

中学校では小学校よりも給食の量が増えます。体の成長期であるこの時期に必要な栄養を摂取しないと、将来の骨粗鬆症の引き金になったりします。今の時期は1日3回の食事を規則正しくとるように食生活を習慣づけることが大切です。

家庭でのご配慮とご協力をよろしく申し上げます。

食塩の過剰摂取は生活習慣病の発症に関連しうるものであるため、給食でのナトリウム(食塩相当量)は2.5g以下とされ、減塩を意識した献立を作成しています。

◎成長期に欠かすことのできない栄養素に重点を置き、献立を作成しています。

◎食物繊維については、1000kcal 当たり10g を目安に摂取量を配慮しています。

### 宮の森中・陵北中 2021年度 1週間の献立基本サイクル

月	火	水	木	金
めん	自校炊飯	白飯	パン	白飯

※白飯やパン、めんの日曜日は変わりませんが、行事などにより変わることもあります。

- \* 安全性と衛生面を考慮し、持ち帰りをしないよう指導していますのでご協力ください。
- \* 食物アレルギーなどでご心配をお持ちの方は、必ず担任までご相談ください。
- \* 献立などでご質問のある方は、陵北中 栄養教諭 佐藤涼可(さとうすずか)までご連絡ください。



毎月、給食だよりを発行しますので、ご家庭に掲示して献立の参考にしたり、お子さんの感想を聞いたりなどにご活用ください。

# 4月の予定献立

牛乳200mlが毎日つきます。パンは、食品添加物であるイーストフードを使用せず、代わりに鶏卵5%を使っています。

宮の森中 陵北中

月	火	水	木	金
<p>*果物は気候や価格の変動により変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。</p> <p>*海産物については、小さくかにやえび、貝殻等がまれに混入している場合があります。</p> <p>*卵や魚介類等は、中までしっかり加熱しています。生や半熟では提供いたしません。</p> 			<p>8</p> <p>セルブドック (背割コッペパン +フランクフルト) コーンシチュー あさりのカリッとサラダ</p> <p>ボークフランク/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉 ねぎ 人参 ジャがいも パ ゼリ 小麦粉 パター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/あさり 生姜 小麦粉 でん粉 油 きゅうり キャベ ツ 人参 ごま油 白ごま</p>	<p>9</p> <p>カレーライス 小松菜サラダ 温州みかんゼリー</p> <p>豚肉 ジャがいも 人参 玉 ねぎ セロリー りんご 生 姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレールウ/ハム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油/温州みかんゼリー</p>
<p>12</p> <p>しょうゆラーメン シナモンポテト 甘夏かん</p> <p>豚肉 メンマ 生姜 にんにく 油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ/さつまいも 油/甘 夏かん</p>	<p>13</p> <p>たきこみいなり いわしスライス揚げ しょうが和え</p> <p>胚芽精米 大麦 油揚げ 人 参 干しいたけ ひじき 白 ごま 焼きのり/いわし 生姜 にんにく でん粉 小麦粉 油/小松菜 もやし 生姜</p>	<p>14</p> <p>ピリ辛チキン丼 味噌汁 清見オレンジ</p> <p>鶏肉 生姜 小麦粉 でん粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン 油 オイ スターソース にんにく/豆腐 塩わかめ 長ねぎ/清見オー レンジ</p>	<p>15</p> <p>ロールパン チキングラタン 小松菜と コーンのサラダ 黄桃缶</p> <p>鶏肉 玉ねぎ マカロニ マ ッシュルーム 人参 油 小麦 粉 パター 牛乳 豆乳 ス キムミルク シュレッドチーズ パン粉 パゼリ 粉チーズ/ハ ム 小松菜 ホールコーン 白ごま 油/黄桃缶</p>	<p>16</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮 揚げぎょうざ おひたし</p> <p>厚揚げ 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たもぎたけ たけの こ グリンピース きくらげ 生姜 にんにく 油 ごま油 でん粉/ぎょうざ 油/小松菜 白菜 糸かつお</p>
<p>19</p> <p>五目うどん チーズポテト パイン缶</p> <p>鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/じゃ がいも パター チーズ 牛 乳 スキムミルク/パイン缶</p>	<p>20</p> <p>わかめごはん さつまい サケフライ</p> <p>胚芽精米 大麦 炊き込みわ かめ 白ごま/豚肉 さつまい も 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 油/サケフライ 油</p>	<p>21</p> <p>ごはん マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ 磯和え</p> <p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいた け オイスターソース ごま油 でん粉/えびシュウマイ 油/ 小松菜 もやし もみり</p>	<p>22</p> <p>ツイストパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 清見オレンジ</p> <p>あさり ベーコン ジャがいも 玉ねぎ 人参 パゼリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキ ムミルク チーズ/厚揚げ 生 姜 でん粉 小麦粉 油 キャ ベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/清見オレンジ</p>	<p>23</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 りんご</p> <p>鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ 白ごま 生姜 ご ぼう 人参 油揚げ ひじき/ 厚揚げ 小松菜/りんご</p>
<p>26</p> <p>パスタミートソース ストローポテトサラダ ヨーグルト</p> <p>豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー 生姜 にんにく 油 小麦粉 トマト缶 デミグラスソース/ハム キャベ ツ きゅうり ホールコーン じ ゃがいも 油 白ごま/ヨーグ ルト</p>	<p>27</p> <p>ビビンバ かぼちゃコロッケ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米 大麦 豚肉 焼き 豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし 白ごま /かぼちゃコロッケ 油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 なし 缶 夏みかん缶</p>	<p>28</p> <p>肉炒め丼 味噌汁 甘夏かん</p> <p>豚肉 メンマ 人参 油 も やし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく でん 粉 ごま油 白ごま/豆腐 小 松菜 えのきたけ/甘夏かん</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30</p> <p>ごはん カレー肉じゃが ほっけフライ のりとあさりの佃煮</p> <p>豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん 干しいたけ たもぎたけ 生 姜 油/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油/あさり 生姜 も みり ひじき 水あめ</p>

給食時間を清潔に過ごすために「ランチョンマット・ハンカチ」を忘れずに用意してください。

(給食当番はエプロン、帽子(三角巾)の準備も忘れずに!!)

☆朝食は必ず食べるようにしましょう☆



中学校では小学校よりも給食の開始時間が遅くなります。(食べ始めるのは13時前後からです。)

「お腹がすいて授業に集中できない…」ということにならないように、朝食はしっかり食べましょう。

成長期の今はバランスよく食べることが大切です。食事の時間が整うと生活リズムも整います!