



# 給食だより

札幌市立栄町中学校

札幌市立栄南中学校

2021年4月



## ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ8日から給食が始まります。学校給食を通して栄養や健康について学び、自分の健康を考慮することができるようになるために、安全でおいしい給食づくりに努めます。保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

### 食に関する指導の目標

学校給食は、学校教育の一環として、栄養バランスのとれた食事を一緒に食べながら、楽しいふれあいの中で子どもたちの健康と心身の成長を育んでいきます。そして、下記の「食に関する指導の目標」を基に、学校全体で食育を進めていきます。

#### 《食に関する指導の目標》

- ① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。～「**食事の重要性**」
- ② 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。～「**心身の健康**」
- ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。～「**食品を選択する能力**」
- ④ 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。～「**感謝の心**」
- ⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。～「**社会性**」
- ⑥ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。～「**食文化**」



給食で使用しているお米は「北海道産ななつぼし」です。水曜・金曜は白飯、火曜は胚芽精米と大麦を混ぜた味付けごはんです。

### ごはん

パンや麺には北海道産の小麦粉を使用しています。基本は木曜がパン、月曜が麺の日です。

### パン・麺

農薬をできるだけ減らして栽培された北海道産の玉ねぎ・じゃがいも・大根・人参・りんごなどや、札幌市産の小松菜などを活用しています。

### クリーン青果物

### 札幌市の学校給食



学校給食を作るときに出る調理くずや食べ残しを堆肥化し、その堆肥で栽培したレタス・とうもろこし・玉ねぎを給食の食材として使用します。

### フードリサイクル

月	火	水	木	金
☆牛乳は毎日 200ml つきます。 ☆献立は諸事情により変更になる場合があります。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかに混ざっている場合があります。	<b>6日</b> <b>始業式</b>	<b>7日</b> <b>入学式</b>	<b>8日</b> ソフトフランスパン ベーコンシチュー あさりのスパゲティ サラダ 清見オレンジ	<b>9日</b> チキンウインナー ライス カレーコロッケ フルーツタワー
		摂取エネルギー・加減量 	769kcal・495mg ◆ハラペーリ じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ ストック ミルク 塩 ショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆アサリ 生姜 醤油 きび砂糖 酒 スパゲティ キュウリ 人参 酢 菜種油 味噌 ｺﾞﾏ油 白ｺﾞﾏ	828kcal・307mg ◆胚芽米 大麦 ハター トマト ユース 白ワイン 塩 カットチリパスタ ナン 玉ねぎ 人参 マツコルム グリンピース 菜種油 ｸﾞﾏｯﾌﾟ ｺｼｮｯﾌﾟ ◆ｶｰﾛｯﾄ 菜種油 ◆ﾐﾝﾄﾞ ｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 梨缶 夏ｺﾝ 缶 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 上白糖

月	火	水	木	金
<b>12日</b> <b>パスタミートソース</b> <b>ストローポテトサラダ</b> <b>ブルーベリーゼリー</b> 839kcal・335mg ◆ソトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ 生姜 ココナ菜種油 バター 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ ホールトマト デミタラソース ウスターソース 濃厚ソース 醤油 味噌 塩 コショウ 赤ワイン オールスパイス ツマミ 鶏がらスープ ◆ロースム キャベツ キウリ コソ ジャガ芋 菜種油 酢 きび砂糖 醤油 コショウ 白ごま	<b>13日</b> <b>たきこみいなり</b> <b>すまし汁</b> (豆腐・わかめ) <b>ちくわの磯辺揚げ</b> 800kcal・408mg ◆胚芽米 大麦 上白糖 酢 塩 酒 昆布 油揚げ 人参 干椎茸 ヒジキ 醤油 きび砂糖 みりん 白ごまのり ◆豆腐 わかめ 干椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 削節 (宗田・むろ) 昆布 ◆ちくわ 小麦粉 卵 青のり 菜種油	<b>14日</b> <b>カレーライス</b> <b>ほうれん草と</b> <b>コーンのサラダ</b> <b>清見オレンジ</b> 845kcal・297mg ◆白飯 豚肉 赤ワイン ジャガ芋 人参 玉ねぎ セリ リンゴ 生姜 ココナ菜種油 小麦粉 カレー粉 加味ウスターソース ケチャップ 醤油 塩 ソフトオリーブオイル 鶏がらスープ ◆ロースム ほうれん草 コソ 白ごま 菜種油 きび砂糖 酢 醤油 コショウ	<b>15日</b> <b>黒コッペパン</b> <b>千キンクリーム</b> シチュー <b>厚揚げサラダ</b> <b>パイン缶</b> 866kcal・599mg ◆鶏肉 白ワイン ジャガ芋 玉ねぎ 人参 バター 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキム粉 塩 コショウ 鶏がらスープ ◆厚揚げ 生姜 醤油 酒 でん粉 小麦粉 菜種油 キャベツ キウリ 人参 きび砂糖 酢 コショウ コショウ 白ごま	<b>16日</b> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> <b>ひじき入り春巻</b> <b>おひたし</b> (小松菜・白菜) 896kcal・474mg ◆豆腐 豚肉 生姜 ココナ菜種油 人参 長ねぎ 干椎茸 味噌 醤油 黒砂糖 きび砂糖 オイスターソース 酒 コショウ 豆板醤 唐辛子 でん粉 ◆ひじき入り春巻 菜種油 ◆小松菜 白菜 糸揚げ 醤油
<b>19日</b> <b>醤油ラーメン</b> <b>大学芋</b> <b>清見オレンジ</b> 773kcal・332mg ◆ソトラーメン 豚肉 ママ 生姜 ココナ 醤油 酒 みりん 菜種油 つと もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茎わかめ 塩 コショウ 鶏がら 豚骨 昆布 煮干し ◆さつま芋 菜種油 水あめ 黒砂糖 醤油 酢 黒ごま	<b>20日</b> <b>コーンピラフ</b> <b>いわしのごまフライ</b> <b>フルーツ白玉</b> 858kcal・325mg ◆胚芽米 大麦 バター 塩 白ワイン バナナ コソ 玉ねぎ 人参 コソ マッシュルーム バター 菜種油 コショウ ◆イワシ 醤油 酒 生姜 小麦粉 卵 白ごま 黒ごま パン粉 菜種油 ◆ミカン缶 バナナ缶 黄桃缶 梨缶 夏ミカン缶 白玉もち 上白糖 白ワイン	<b>21日</b> <b>和風そばろごはん</b> <b>味噌汁</b> (小松菜・厚揚げ) <b>りんご</b> 780kcal・443mg ◆白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 味噌 醤油 酒 みりん きび砂糖 油揚げ ヒジキ 唐辛子 菜種油 ◆厚揚げ 小松菜 味噌 削節 (むろ) 昆布	<b>22日</b> <b>背割コッペパン</b> <b>小松菜のグラタン</b> <b>千リドック</b> <b>大根サラダ</b> 831kcal・850mg ◆バナナ コソ 玉ねぎ 小松菜 マカヒ マッシュルーム 菜種油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキム粉 チーズ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ ◆ポークソウ ケチャップ 中濃ソース 玉ねぎ トマトピューレ 赤ワイン からし 利帕ウー ◆大根 マグロ水煮 キウリ 人参 白ごま 醤油 きび砂糖 コショウ 酢 コショウ	<b>23日</b> <b>かき揚げ丼(えび)</b> <b>味噌汁</b> (じゃが芋・にら) <b>からしあえ</b> (ほうれん草・もやし・ちくわ) 802kcal・333mg ◆白飯 比 缶 酒 アリ カツレビ しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ヒジキ 切干大根 小麦粉 卵 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん でん粉 削節 (むろ・宗田) ◆じゃが芋 コソ 味噌 削節 (むろ) 昆布 ◆焼きちくわ ほうれん草 マヨ 醤油 きび砂糖 からし
<b>26日</b> <b>肉うどん</b> <b>スパイシーポテト</b> <b>枝豆</b> 752kcal・326mg ◆ソト麺 豚肉 醤油 酒 みりん 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干椎茸 片枝豆 きび砂糖 酢 唐辛子 削節 (むろ) 昆布 ◆じゃが芋 菜種油 バター 塩 コショウ カレー粉 利帕ウー ツマミ ◆枝豆 塩	<b>27日</b> <b>深川めし</b> <b>豚肉のカレーフライ</b> <b>ごまあえ</b> (小松菜・白菜) 751kcal・350mg ◆胚芽米 大麦 酒 醤油 塩 昆布 あさり 生姜 きび砂糖 みりん 人参 ごぼう 菜種油 味噌 黒砂糖 葉大根 ◆豚肉 醤油 酒 カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 オートミール 菜種油 ◆小松菜 白菜 白入ごま きび砂糖 醤油	<b>28日</b> <b>さんまかば焼き丼</b> <b>けんちん汁味噌味</b> <b>りんご</b> 850kcal・336mg ◆白飯 ママ 酒 でん粉 小麦粉 菜種油 醤油 きび砂糖 みりん 生姜 白ごま ◆鶏肉 酒 豆腐 つきこんにてやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 味噌 削節 (むろ) 昆布	<b>29日</b> <b>昭和の日</b> 879kcal・990mg ◆豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人参 ママ 生姜 ココナ菜種油 醤油 きび砂糖 オイスターソース コショウ でん粉 鶏がらスープ ◆かれい唐揚げ 菜種油 大根 生姜 醤油 きび砂糖 酒 みりん でん粉 ◆小松菜 もやし のり 醤油	

《アレルギーにご注意ください》 4月30日(金) かれい唐揚げ  
 内臓と魚卵を取り除いて加工されたものとなっておりますが、まれに混入してしまう可能性があります。使用の際には検品を行います。かれいの卵にアレルギーをお持ちの方はご注意ください。

**よろしくお祈いします!**

栄養教諭の羽田(はねだ)と申します。給食調理校の栄南中学校では、札幌集団給食事業組合から派遣された調理員8名が、栄町中学校の給食と合わせて約1100人分の給食を作ります。栄町中学校では4名の配膳員が配膳業務を行います。給食のスタートにむけて準備を整えています。