



4月給食だより

令和6年4月8日

札幌市立札幌中学校

ご進学おめでとございます！

春風とともに新年度がスタートしました。学校は子どもたちの笑顔と活気で満ち溢れています。新たな気持ちで、この一年を元気に活動してほしいと願っています。

給食室では、春休み中に食器や設備の点検を行い、新学期に向けて準備をまいりました。北栄中の調理員7名、栄養教諭1名で子どもたちの健やかな成長のお手伝いができるよう、安全でおいしい給食づくりに取り組んでいます。どうぞ学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

<目的>

学校給食は『教育』の一環として、子どもたちの心身の健全な育成を目的としています。

食事を通して自己管理ができること、また、楽しい食事を通して豊かな心と社交性を身につけることも目標としています。

<栄養>

学校給食では、発育期に欠かすことのできない栄養素や、不足しがちになる栄養素に重点を置き、基準量が決められています。

<献立>

おかずは献立により2~3品つき、和風、洋風、中華風と味に変化を持たせています。

たんぱく質源が肉類に偏らないよう、魚介類、大豆・大豆製品なども積極的に取り入れています。

日本の各地域の郷土料理や、行事に合わせた献立も登場します。

<食材>

だし汁をとるときは、昆布、削り節などを使っています。ラーメンなどのスープをとる時も、冷凍の鶏ガラ・豚骨などから煮出します。

カレーライス、シチューなどのルウは、小麦粉とバターで作ります。畜肉加工品（ハム、ベーコン）、かまぼこ、コロッケ、シュウマイなどは、原料配合を指定した特注品です。

<札幌市学校給食摂取基準>

| 区分 | 小学校児童の場合 | | | 中学校生徒の場合 | 高等支援学校生徒の場合 |
|----------------------|-------------------------|-------------|---------------|----------|-------------|
| | 低学年 6~7歳 | 中学年 8~9歳 | 高学年 10~11歳 | | |
| エネルギー (kcal) | 530 | 640 | 760 | 820 | 820 |
| たんぱく質 (%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の13~20% | | | | |
| 脂肪 (%) | 学校給食による摂取エネルギー全体の20~30% | | | | |
| ナトリウム (g) (食塩相当量) | 1.5 | 2 | 2 | 2.5 | 2.5 |
| カルシウム (mg) | 290 | 350 | 360 | 450 | 450 |
| マグネシウム (mg) | 40 | 50 | 70 | 120 | 120 |
| 鉄 (mg) | 2.5 | 3.0 | 4.0 | 4.5 | 4.5 |
| ビタミンA (μgRAE) | 160 | 200 | 240 | 300 | 300 |
| ビタミンB1 (mg) | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| ビタミンB2 (mg) | 0.4 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.6 |
| ビタミンC (mg) | 20 | 25 | 30 | 35 | 35 |
| 食物繊維 (g) | 4.0以上 | 4.5以上 | 5.0以上 | 7.0以上 | 7.0以上 |

<主食>

基本的に、ご飯が週3回（うち白飯2回、味つきご飯1回）、めん、パンがそれぞれ週1回です。

お米は、道産米を使用しています。（ななつぼしなど）混ぜご飯やピラフなどの味つきご飯には、不足しがちな栄養を補うため、胚芽精米や大麦（米粒麦）、カルシウム米も混ぜます。パン、うどん、ラーメン、袋入りパスタは道産小麦粉を使用しています。

<食物アレルギー>

献立の一部について、卵や乳などの除去食・代替食を実施しています。ご希望の方には献立の材料表などの情報提供をします。アレルギーについてのご相談等がありましたら、調理校の北栄中学校の栄養教諭までお問い合わせください。

4月 LUNCH MENU

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|---|
| 8 始業式 | 9 入学式 1.3年なし ◎★△横割りパンズパン △イタリアンスープ ◎★△ハンバーグ ★スライスチーズ みかんゼリー 756kcal | 10 △カレーライス △あさりのカリッとサラダ 清見オレンジ 800kcal | 11 △味噌ラーメン シナモンポテト パイナップル缶詰 739kcal | 12 わかめご飯 豚汁 △さばのスパイス揚げ 762kcal |
|  | (背割りコッペパン) (ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ホールコーン・マカロニ・パセリ・醤油・白ワイン・鶏ガラスープ・鶏ガラ) (ハンバーグ [給食会既製品]・中濃ソース・ケチャップ・砂糖・ワイン) (スライスチーズ) (みかんゼリー [給食会既製品]) | (精白米) (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・油・カレーフレーク・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・ワイン・鶏ガラスープ) (あさり・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・砂糖・ごま油・酢・ごま) (清見オレンジ) | (ソフトラーメン) (豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・すりごま・いりごま・味噌・醤油・豆板醤・ごま油・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・荳わかめ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) (さつま芋・菜種油・シナモン・砂糖) (パイナップル缶詰) | (胚芽精米・酒・炊き込みわかめ・ごま) (豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・もやし・生姜・味噌・昆布・ムロ節・唐辛子) (サバ・醤油・生姜・カレー粉・チリパウダー・片栗粉・小麦粉・菜種油) |
| 15 △和風そばろご飯 味噌汁 △ひじき入りぎょうざ 806kcal | 16 ◎★△ロールパン ★△ポーククリームシチュー △厚揚げサラダ 清見オレンジ 826kcal | 17 ご飯 △マーボー豆腐 △かわいい唐揚げ △ナムル 880kcal | 18 △パスタミートソース △フレンチポテト ミニトマト 747kcal | 19 ★△ほうれん草ピラフ ★△南瓜コロケ フルーツミックス 761kcal |
| (精白米) (焼き豆腐・鶏ひき肉・切干大根・干しいたけ・生姜・ごま・人参・ごぼう・油揚げ・ひじき・醤油・味噌・砂糖・酒・油・唐辛子) (じゃが芋・わかめ・長ねぎ・味噌・昆布・ムロ節) (ひじき入りぎょうざ [給食会既製品]・揚げ油) | (ロールパン) (豚肉・ワイン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ) (厚揚げ・片栗粉・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・砂糖・ごま油・酢・ごま) (清見オレンジ) | (精白米) (豆腐・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく・サラダ油・オイスターソース・醤油・砂糖・味噌・ごま油・トウバンジャン・片栗粉) (かわいい唐揚げ [給食会既製品]・揚げ油・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油) (ハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・ごま油) | (ソフトスバゲティ) (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆・マツルム・セロリ・にんにく・小麦粉・バター・油・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・デミグラスソース・ワイン・鶏ガラスープ) (じゃが芋・揚げ油・塩・こしょう) (ミニトマト) | (胚芽精米・大麦・ワイン・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・ほうれん草・サラダ油) (かぼちゃコロケ・揚げ油) (パイナップル缶詰・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・上白糖) |
| 22 ご飯 △すき焼き △ほっけカレー揚げ △おかかふりかけ 742kcal | 23 ◎★△黒コッペパン ★△チキングラタン △ほうれん草とコーンのサラダ もやしゼリー 805kcal | 24 △厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 清見オレンジ 795kcal | 25 △肉うどん きなこポテト 白桃缶 720kcal | 26 △焼き豚チャーハン △いわしかりかりフライ △中華サラダ 741kcal |
| (精白米) (豚肉・焼き豆腐・しらたき・長ねぎ・白菜・玉ねぎ・たまごたけ・焼き麩・春菊・干しいたけ・醤油・砂糖) (ほっけ・カレー粉・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・揚げ油) (しらす干し・酒・醤油・糸かつお・砂糖・のり・ごま) | (黒コッペパン) (鶏肉・玉ねぎ・人参・マカロニ・マツルム・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・パン粉・パセリ・粉チーズ) (ハム・ほうれん草・コーン・醤油・油・酢・ごま) (パイナップル缶詰) | (精白米) (豚肉・厚揚げ・メンマ・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・醤油・砂糖・ソース・りんご・酒・みりん・生姜・にんにく・トウバンジャン・ごま油・片栗粉・ごま) (大根・油揚げ・味噌・ムロ節・昆布) (清見オレンジ) | (ソフトめん・豚肉・油揚げ・つとかまぼこ・人参・ほうれん草・干しいたけ・たまごたけ・長ねぎ・醤油・酒・砂糖・ムロ節・昆布) (じゃが芋・揚げ油・きなこ・砂糖・塩) (白桃缶詰) | (胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・メンマ・ごま油・醤油) (いわしかりかりフライ [給食会既製品]・揚げ油) (ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま) |
| 29 昭和の日 | 30 ◎★△背割りコッペパン ★△あさりのチャウダー 焼きフランク もやしサラダ 748kcal | <ul style="list-style-type: none"> 給食便りにて献立に目を通していただき、ご家庭の食事と重ならないようにご配慮いただければと思います。 献立ごとの使用食材 (少量の調味料・香辛料は省略しています) を記載していますので、ご確認ください。 給食当番は、衛生的に作業を行うため、エプロンと三角巾とマスクを着用します。また、教室の机がそのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットをご準備ください。 | | |
|  | (背割りコッペパン) (あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏ガラスープ) (フランクフルト [給食会既製品]・中濃ソース・ケチャップ・砂糖) (もやし・春雨・きゅうり・人参・カレー粉・ごま油) | | | |

～献立の表記について～

◎・卵 (鶏卵・ウズラ卵) を使った献立 ★・乳製品を使った献立

△・小麦・大麦を使った献立 (醤油等の調味料も含まれます)

◆・えびを使った献立 (加工品に使用されているものも含みます。)

※海産物 (小魚・わかめ) には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。

☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml (126 Kcal) を含んだ数値です。

☆流通の関係等で食材や献立の変更があることもあります。ご理解のほどお願いします。