

給食だより4月

1年生用



2021・4・7
札幌市立新琴似中学校
札幌市立新川西中学校

ご入学 おめでとうございます！

中学校の3年間は、大人になるための大切な準備期間です。生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送るためには、食生活など、望ましい生活習慣を築いていくことが必要です。悪い食習慣から病気を招いてしまうことのないように、賢い食事の仕方を身につけてほしいと思います。

学校給食ってどんなもの？ 給食は大切な意味をもっています。

給食は、昼食を供給するというだけでなく、「教育の一環」とされています。

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のか、自分で考え実践する力が育つことを重要視しています。また、生徒の心身の育成を目的として、食事作法や栄養知識を学び豊かで明るい社交性を身につけていくように指導しています。

♪LUNCH MENU

ごはん

米飯給食は、週3回実施されます。
お米は、胚芽米と道産米を使用しています。

パン

道産小麦を使い、食品添加物は使わずに作られています。
コッペパン、ロールパン、レーズンパン、豆パンなど色々な種類があります。

おかず

献立により2～3品つき、和・洋・中華と味に変化をもたせています。
魚介類、大豆製品、野菜類を多くとるように工夫しています。
*給食時間は、準備を含め12:45～13:20までの35分間です。
素早く準備、ゆっくり食事が理想です。

めん

週に1回です。うどん（道産小麦）、ラーメン
スパゲティなどは、あたたかい状態で、一人分ずつ小袋に入れて学校に届けられます。
夏場は、冷たいめんを使用します。

安全で質の良い、新鮮な食材を！

北海道は食材の宝庫



日本には四季があり、それぞれにおいしい食材があります。特に北海道では、農産物、水産物、畜産物となんでも豊富な食材がとれます。地元のもものは、新鮮で栄養価も落ちず流通も短距離でエコにもつながります。今年度も給食では、おいしい北海道の食材をたくさん取り入れ、おいしく安全な給食をつくっていきます。



クリーン青果物

今年度も札幌市学校給食会で共同購入しているクリーン青果物を使用します。農薬をできるだけ減らした北海道の玉ねぎ、じゃがいも、人参、大根、りんご、札幌産の小松菜、チンゲン菜などを使用します。

冷凍食品も特注

保存料、甘味料、着色料などの添加物を含まない冷凍食品を特注しています。

給食は食育の教材に・・・

北海道の食材の紹介や、フードリサイクルの取組による物を大切に作る心の育成など、栄養をとるだけでなく、食育につなげていきたいと考えています。

4月 予定献立

月	火	水	木	金
5 	6 ○中学校の献立の特徴は？ ・調理室にオープンがあります。 焼き物ができます。 ・スパイシーな献立ができます。 ・ピリカラチキン丼やピリカラすきやきなどができます。 ・カレーライスも小学校よりスパイシーに。	7 入学式 	8 カレーライス 切り干し大根のサラダ 米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・グリルピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ/切り干し大根・まぐろ・人参・もやし・きゅうり・ごま・みそ・ごま油	9 しょうゆラーメン シナモンポテト 清見オレンジ ツナメン・豚肉・トマト・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ(鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参)/さつま芋
12 焼豚チャーハン カレーコロッケ★ フルーツカクテル	13 ご飯 豚汁 さんまのかばやき おひたし	14 背割コッペパン チキンクリームシチュー 焼フランク★ 小松菜とコーンのサラダ	15 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 清見オレンジ	16 五目うどん きなこポテト 枝豆
はいが精米・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・グリルピース・ごま油/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・牛乳・小麦粉・生パン粉/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)・りんごジュース	米/豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/さんま・生姜・小麦粉・かたくり粉・ごま/小松菜・もやし・糸かつお	鶏肉・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・鶏がらスープ/ポークフランク(豚肉・水あめ)・ケチャップ・中濃ソース/ハム・小松菜・コーン・ごま	米/豚肉・トマト・人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・かたくり粉・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・ごま油・ごま/あさり・ごぼう・小松菜・長ねぎ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	ツナめん・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ごぼう・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田がつお・昆布)/フルシボト(じゃが芋)・ごま
19 とりめし 鮭フライ★ 小松菜サラダ	20 和風そぼろごはん みそ汁 りんご	21 角食 麦入り野菜スープ たらフライ★ チーズポテト いちごジャム★	22 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻き★ 磯和え	23 パスタシーフード トマトソース バジルポテト ヨーグルト★
はいが精米・大麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・鶏がらスープ/鮭・大豆・小麦粉・パン粉/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃが芋・にら・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	ベーコン・人参・玉ねぎ・キャベツ・セリ・パセリ・大麦・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)/たら・パン粉・小麦粉・大豆油・かたくり粉(コーン・じゃが芋・さつま芋)・ライ麦粉・コーンフラワー/じゃが芋・チーズ・バター・スキムミルク・牛乳	米/豆腐・豚肉・生姜・人参・にんにく・長ねぎ・干しいたけ・みそ・オイスターソース・トウモロコシ・ごま油・かたくり粉/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・かたくり粉・オイスターソース・小麦粉/小松菜・白菜・のり	ツナメン・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・中濃ソース・鶏がらスープ/じゃが芋・にんにく・オリーブ油・バジル
26 たきこみなり 豚肉の竜田揚げ からし和え	27 ご飯 豆腐の オイスターソース煮 かわいい唐揚げ★ ナムル 中濃ソース	28 ツイストパン ポテトグラタン あさりのカリッとサラダ 黄桃缶★	29 昭和の日 	30 肉うどん ごまポテト りんご
はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/豚肉・生姜・かたくり粉・小麦粉/ハム・小松菜・キャベツ/	米/豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・オイスターソース・かたくり粉・鶏がらスープ/かわいいかたくり粉/ハム・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま	ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・生姜・小麦粉・かたくり粉・きゅうり・キャベツ・人参・ごま油・ごま	ツナめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・昆布)/じゃが芋・ごま	

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです) ★印は加工品です。※4月27日(火)の献立にあります「かわいい唐揚げ」は、製造段階で、内臓と魚卵を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりまして、混入する場合がありますのでお知らせいたします。保護者の皆様におかれましては、このことをご承知おきいただき、ご配慮ください。