



給食だより 4月

令和2年3月25日 札幌市立太平中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます

今年も調理員7名と栄養士1名で給食提供を行っていきます。生徒の皆さんが明るく元気に過ごせるよう、安全で美味しい給食を作ることが出来るよう努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

ごはん



米飯給食は、週に3回実施しています。お米は道産米で、味付けごはんには胚芽精米と大麦を使用しています。

パン



平成19年度より、道産小麦を100%使用しています。食品添加物を使用せずに作られています。

めん



麺には道産小麦を取り入れています。うどん・ラーメン・パスタなどは、1人分ずつ小袋に入れて、学校へ届けられます。



料理はできる限り
素材からの手作りを
心掛けています。

安全良質な
食品の選択に
努めています。

塩分の取り過ぎに
ならないよう、薄味
を心掛けています。

札幌市の学校給食

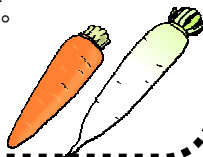
子ども達に郷土料理や特産物への関心をもってもらうための献立も取り入れています。北海道はジンギスカン、豚丼、石狩汁、鮭やさんまを使った料理などたくさんあります。

地産地消 地場産物の活用



グリーン青果物

農薬をできるだけ減らして栽培された北海道の玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・りんごや札幌産の小松菜などを取り入れています。



札幌市では学校給食を作る時にでき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や玉ねぎなどを給食の食材料として使用する。

「さっぽろ学校給食 フードサイクル」

に取り組んでいます。

ハンカチ

食事の前に手を洗う習慣をつけましょう。

ランチマット

学習した机がそのまま食卓になります。清潔なランチマットを用意しましょう。

忘れずに!!

◆今年度も、主食（ごはん、パン、麺）の使用曜日が原則として指定されます。

月・・・パン

<小樽パン>

火・・・委託米飯

<RBM新川工場>

水・・・麺

<国岡製麺>

木・・・自校炊飯 ~ 上篠路中の給食室で調理します

金・・・委託米飯

<RBM新川工場>

◆牛乳（200mL）は毎日つきます。<雪印メグミルク>

お知らせ



牛乳は毎日200mLつきます。

月	火	水	木	金
●このおたよりでは、給食で使用する予定の食品名を記載しております。 ●食材や果物は、気候や生育状況などにより変更になる場合があります。あさり、わかめなどの海産物全般について、小さなかになにやえびなどが混入している場合があります。また、かれいのから揚げには卵が入っていることがありますので、食物アレルギーをお持ちの方はご注意願います。 ●調味料については記載していないものもあります。 ●食物アレルギーなどで給食の成分について詳しく知りたい方には、使用食材一覧表をお渡ししております。 上條路中 栄養士 野寺 までお問い合わせ下さい。				
6 始業式	7〈2・3年生のみ〉 スタミナ丼 味噌汁（小松菜・厚揚げ） 黄桃缶 ◆ごはん、豚肉、シマ、人参、もやし、にら、醤油、玉葱、りんご、ソース、生姜、にんにく、豆板醤、片栗粉、ごま油、ごま ◆厚揚げ、小松菜、味噌、むろあじ、昆布	8 しょうゆラーメン 大学芋 りんご ◆ソフト麺、豚肉、シマ、生姜、にんにく、醤油、つと、もやし、玉葱、人参、長葱、ほうれん草、茎わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し ◆さつま芋、水あめ、醤油、酢、ごま	9 チキンライス 南瓜コロッケ フルーツミックス ◆胚芽米、大麦、バター、トマト缶、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ◆南瓜コロッケ◆みかん缶、パイ缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶	10 ごはん けんちん汁 サバのソース焼き からし和え ◆ごはん◆鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、味噌、むろあじ、昆布◆さば、生姜、ソース、味噌、ごま◆み、小松菜、もやし、醤油
13 黒コッペパン ボーククリームシチュー 切り干し大根のサラダ 甘夏かん ◆黒コッペパン◆豚肉、じゃが芋、玉葱、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◆切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、胡瓜、ごま、味噌、醤油、酢、ごま油	14 豚すき丼 味噌汁（豆腐・ワカメ） パイ缶 ◆ごはん、豚肉、白滝、玉葱、たけのこ水煮、たまご茸、醤油、ほうれん草◆豆腐、塩ワカメ、長葱、味噌、むろあじ、昆布	15 肉うどん カレーコロッケ 温州みかんゼリー ◆ソフト麺、豚肉、醤油、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、長葱、干し椎茸、たまご茸、酢、むろあじ、昆布◆カレーコロッケ	16 たきこみいなり さんまスパイス揚げ おひたし ◆胚芽米、大麦、酢、昆布、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、醤油、ごま、のり◆さんま、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、小麦粉、カレー粉◆小松菜、もやし、かつお節、醤油	17 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻 しょうが和え ◆ごはん◆豆腐、豚肉、ピーマン、長葱、人参、たけのこ水煮、生姜、にんにく、醤油、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ◆ひじき春巻◆焼竹輪、ほうれん草、白菜、生姜、醤油
20 背割りコッペパン ポテトグラタン チリドック パイ缶 ◆背割りコッペパン◆ベーコン、玉葱、じゃが芋、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ◆パン粉、パセリ◆ポークソテー、ケチャップ、ソース、玉葱、トマトピューレ	21 カレーライス あさりのサラダ ◆ごはん、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレーパウダー、ソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ◆あさり水煮、生姜、醤油、胡瓜、キャベツ、人参、酢、ごま油、ごま	22 パスタミートソース ほうれん草とベーコンのサラダ ヨーグルト ◆ソフト麺、豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セリ、生姜、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶、デミグラスソース、ソース、醤油、味噌、鶏がらスープ◆ベーコン、ほうれん草、もやし、醤油、酢、ごま	23 あさりごはん 豚肉の竜田揚げ ごま和え ◆胚芽米、大麦、昆布、あさり水煮、生姜、醤油、油揚げ、人参、ごぼう、たけのこ水煮、干し椎茸、白滝、グリーンピース◆豚肉、醤油、生姜、片栗粉、小麦粉◆ほうれん草、もやし、ごま、醤油	24 ごはん マーボー豆腐 かれいから揚げ 磯和え ◆ごはん◆豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長葱、干し椎茸、味噌、醤油、オイスターソース、ごま油、豆板醤、片栗粉◆かれいから揚げ、ソース◆小松菜、白菜、のり、醤油
27 角食 味噌ワタンスープ お好み揚げ チョコクリーム ◆角食◆ワタ、豚肉、生姜、にんにく、味噌、醤油、豆板醤、ごま油、シマ、人参、玉葱、もやし、長葱、ほうれん草、鳥がら、豚骨、煮干し◆あさり水煮、えび、さくらえび、いか、ベーコン、キャベツ、切り干し大根、ホールコーン、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◆豆乳、チョコレート、ココア、コンスターチ	28 和風そぼろごはん 味噌汁（小松菜・たまご茸） ししゃものから揚げ ◆ごはん、鶏肉、豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき◆カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、醤油、酢◆厚揚げ、小松菜、たまご茸、味噌、むろあじ、昆布	29 昭和の日	30 豆腐入りカレーピラフ 白身魚のクラッカー 揚げ 黄桃缶 ◆胚芽米、大麦、バター、カレー粉、ベーコン、豆腐、醤油、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース◆たら、小麦粉、卵、ケチャップ	1年生は初めての中学校の給食です。食器はお茶碗とカップが小学校で使っていたものより一回り大きくなっています。 また、中学校はオープンがあるので、焼きもの（オープン）料理がありますので、楽しみにしててください！