



給食だより 4月



平成31年4月8日 札幌市立手稲東中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。暖かい春の訪れとともに新学期が始まります。今年度も安心安全で楽しみとなるような給食作りに給食室一同取り組んでまいりたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

手稲東中学校の給食



☆ 自校単独方式です

自校分のみので給食を、委託調理員5～6名で調理します。

☆ 小学校より量が増えます

中学校の3年間は心も体も大きく成長し、体の各器官の働きも充実していく大事な時期です。小学生よりも必要な栄養素が増えるため、およそ2割程度量が多くなります。

☆ オープン料理が登場します

中学校の給食室にはオープンがあるので、小学校の給食にはなかった、焼き魚・焼き目のついたグラタンなどのオープン料理が出ます。

☆ 食事開始は13時です

開始時間が遅くなります。朝食をしっかり食べてきましょう。

☆ 給食時間は準備・片付けを含めて35分です

食べる時間が短くなるので、素早く準備がポイントです。



【札幌市学校給食摂取基準】 ※平均するとこの基準になるように、献立を作成しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ナトリウム (食塩相当量)
820kcal	学校給食による摂取 エネルギー全体の 13～20%	学校給食による摂取 エネルギー全体の 20～30%	450mg	4.0mg	2.5g

(生徒1人1回あたり)

文部科学省の改正により、1食あたりのナトリウム（食塩相当量）が今までよりも低くなりました。よりおいしく減塩ができるように工夫をしていきます。

1日の食事摂取基準に対し、約33%（カルシウムは約50%）充足するように献立を作成しております。

カルシウム・鉄分は成長期に特に不足しがちな栄養素なので、ご家庭でも意識して、摂取を心がけていただければと思います。

準備をおねがいします

エプロン・三角巾・マスク・ランチマット・ハンカチのご用意を忘れずをお願いいたします。



給食について心配な点・ご質問等がありましたら、ご相談ください。

また、食物アレルギー等で献立材料の詳細表をご希望の方は、お知らせください。

4月*予定献立*

月	火	水	木	金
<p>◇主食の曜日が変わります◇</p> <ul style="list-style-type: none"> 月、木曜日・・・白飯 ライス工場で炊いたものが届けられます。 火曜日・・・麺 水曜日・・・味付きごはん（給食室で炊きます） 金曜日・・・パン  <p>変更になる場合もあります。</p>				
8 始業式	9 入学式	10 1年生給食開始	11	12
肉炒め丼 味噌汁 甘夏かん	五目うどん チーズポテト パイン缶	わかめごはん 豚汁 サケフライ	カレーライス 小松菜サラダ いちご	背割りコッペ セルフドックフランク コーンシチュー あさりのカリッと サラダ
白飯・豚肉肩・メンマ・にんじん・もやし・ほうれんそう・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・白ごま/厚揚げ・こまつな	ソフトめん・鶏肉むね・油揚げ・つと・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	はいが精米・おおむぎ・炊き込みわかめ・白ごま/豚肉肩・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・しょうが/サケ・パン粉・小麦粉・コーンスターチ・大豆たんぱく	白飯・豚肉肩・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉/ハム・緑豆はるさめ・ひじき・こまつな	ポークフランク/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・豆乳/あさり・しょうが・小麦粉・きゅうり・キャベツ・にんじん・白ごま
15	16	17	18	19
ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え	味噌ラーメン シナモンポテト 清見オレンジ	ビビンバ 白花豆コロッケ フルーツカクテル	ご飯 醤油おでん 鶏肉の味噌焼き あさりの佃煮	黒コッペパン チキングラタン 小松菜とコーン のサラダ 清見オレンジ
豆腐・豚肉肩ひき肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ/子持ちカラフトししゃも・小麦粉/こまつな・はくさい・切りのり	ソフトラーメン・豚肉肩ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白ごま・豚肉肩・もやし・たまねぎ・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・くわがめ/さつまいも	はいが精米・おおむぎ・豚肉ももひき肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ほうれんそう・もやし・白ごま/白花豆・乾燥マッシュポテト・バター・パン粉・大豆たんぱく・骨焼成カルシウム/缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・なし・なつみかん）・りんごジュース	ひじき入りさつま揚げ・豆腐入りかまぼこ・うすら卵水煮・厚揚げ・板こんにゃく・にんじん・だいこん・ふき水煮・根昆布/鶏肉もも・しょうが・長ネギ・白ごま/ごぼう・にんじん・あさり・しょうが・水あめ	鶏肉もも・たまねぎ・マカロニ・マッシュルーム・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・パセリ/ハム・こまつな・ホールコーン・白ごま
22	23	24	25	26
ピリカラチキン丼 味噌汁 りんご	パスタミートソース ストローポテト サラダ ヨーグルト	たきこみいなり さんまの竜田揚げ おひたし	ご飯 厚揚げの中華煮 (えび入り) 揚げポークしゅうまい 切り干し大根の ナムル	角食 醤油ワンタンスープ たこ焼き風天ぷら チョコクリーム
白飯・鶏肉もも・しょうが・小麦粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマン・にんにく/油揚げ・こまつな・えのきたけ	ソフトパスタ・豚肉ももひき肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶・トマトピューレ/ハム・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・白ごま	はいが精米・おおむぎ・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・白ごま・あまのり/さんま・しょうが・小麦粉/ほうれんそう・もやし・糸かつお	厚揚げ・豚肉・むきえび・にんじん・たまねぎ・たまごたけ・たけのこ・グリーンピース・黒きくらげ・しょうが・にんにく/豚肉・牛肉・鶏肉・たまねぎ・大豆たんぱく・ポークエキス・小麦粉/切干大根・ほうれんそう・にんじん・ハム・白ごま	ワンタン皮・豚肉肩・にんじん・ほうれんそう・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく・長ねぎ・メンマ/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・糸かつお・青のり/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ

- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 天候や流通の関係で、果物等が変更になることがあります。ご了承ください。
- ☆ 海産物には小さなエビやカニが混入している場合があります。
- ☆ 使用する主な食材を記載しています。調味料等やだし、少量しか使用しない食材は省略しています。
/は献立の区切りです。

