

ご進級おめでとございます

心待ちにしていた春がめぐってきました。新学期がスタートし、9日(木)から給食も始まります。毎月、給食だよりで給食や食生活の情報をお知らせします。献立表には使用食材を記入しています。使用量の少ない調味料等は、省略しているものもありますのでご確認ください。

札幌市の学校給食

学校給食では、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か、自ら考え実践していくことが重要であると考えています。また、みんなで一緒に同じ食事をすることによって偏食を減らし、食事のマナーを学び、豊かな社会性が身に付くように指導しています。

減塩の推進

・塩分摂取減少のため、麺の料理は麺と具だけを食べて汁を飲まない習慣の定着を図ります。

・汁物等の塩分濃度調節を行い、味付けを徐々に薄味へと推進します。



献立や栄養面では？

・主食の1週間の割合は白飯2回(火・木曜日)、味付きごはん1回(月曜日)、パン1回(水曜日)、麺1回(金曜日)です。

・200mLの牛乳が毎回つきます。牛乳には、成長期に欠かせない大切なたんぱく質、カルシウム、ビタミンA・B₁・B₂などが多く含まれています。

中学校3年間の成長は、本当に目を見張るものがあります。勉強や部活動等で心身ともに活動量が多いこの時期は、特にバランスのとれた食生活が大切です。学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ1/3を摂取できるようになっています。また、家庭で摂りにくいカルシウムは必要量の50%、ビタミン・ミネラル類は33~40%程度摂れるように考えられています。なるべく残さずに食べられると良いですね。



よろしくお願いいたします

調理業務は、札幌市集団給食協同組合の調理員8名で行います。今年度から、西岡北中学校の給食室で常盤中学校分の給食を作ることになりました。両校併せて、約800人分です。常盤中学校では、配膳員3名で配膳業務を行っています。調理員と栄養教諭で、衛生面に配慮しながらおいしく心のこもった給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。給食について不明な点、食物アレルギーなどのご相談がございましたらお気軽にご連絡ください。

西岡北中学校 担当：栄養教諭 (Tel 853-2422)

登校は、朝ごはんを食べてから

朝食抜きでは体力だけではなく、集中力や思考力が低下してしまいます。しっかりと朝食を摂り、午前中の授業に支障のないようにしましょう。

☆お願い☆

清潔なランチマット、エプロン、三角巾、マスクのご用意をお願いいたします。



4月の予定献立

月	火	水	木 9日	金 10日
<p>▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。 ▲献立には、200mLの牛乳がつかます。 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性があります。</p>			厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 白桃缶 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">1年 給食なし</div> <small>白飯、豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、厚揚げ、油、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、ごま、キャベツ、油揚げ、白桃缶詰、</small>	味噌ラーメン シナモンポテト パイン缶詰 <small>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、ごま油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、わかめ、さつまいも、油、パイン缶詰、</small>
13日	14日	15日	16日	17日
わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き	ご飯 すき焼き 揚げポーク シュウマイ 清見オレンジ	横割パンズ ポテトスープ レバー入り ハンバーグ スライスチーズ 大根サラダ	カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ	パスタミートソース 青のりポテト
<small>米、おおむぎ、炊き込みわかめ、ごま、豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、さんま、小麦粉、油、しょうが、ごま、かたくり粉、</small>	<small>白飯、豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごたけ、焼きふ、しゆんぎく、干しいたけ、玉ねぎ、豚肉、牛肉、でん粉、小麦粉、油、清見オレンジ、</small>	<small>横割パンズ、ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、でん粉、油、スライスチーズ、大根、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、ごま、</small>	<small>白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、ベーコン、ごま、つな、もやし、ごま、</small>	<small>ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、トマト缶詰、フレンチポテト、油、青のり、</small>
20日	21日	22日	23日	24日
焼豚チャーハン 南瓜コロケ 黄桃缶	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 清見オレンジ	和風そばろごはん 味噌汁 さばのカレー揚げ	肉うどん りんご あべかわだんご
<small>米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油、かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、脱脂粉乳、米粉、小麦粉、油、黄桃缶詰、</small>	<small>白飯、豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、オイスターソース、かたくり粉、カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、かたくり粉、油、ハム、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、ごま、</small>	<small>ロールパン、あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、ごま、清見オレンジ、</small>	<small>白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、じゃがいも、ならび、さば切り身、しょうが、小麦粉、かたくり粉、油、</small>	<small>ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ、りんご、白玉もち、きな粉、</small>
27日	28日	29日	30日	1日
チキンウインナー ライス 星のコロケ フルーツミックス	ご飯 けんちん汁 味噌味 かれない唐揚げ しょうが和え	昭和の日 	ピリカラチキン丼 すまし汁(つと) りんご	しょうゆラーメン チーズフォンデュ サンドコロケ ケ 黄桃缶
<small>米、おおむぎ、バター、トマトジュース、カットチキンウインナー、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、でん粉、油、みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、</small>	<small>白飯、鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、かれない、でん粉、油、こまつな、はくさい、しょうが、</small>		<small>白飯、鶏肉、しょうが、厚揚げ、小麦粉、かたくり粉、油、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、オイスターソース、にんにく、そうめん、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう、りんご、</small>	<small>ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、きわかめ、じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、パン粉、小麦粉、米粉、でん粉、油、黄桃缶詰、</small>