

4月

# 給食だより

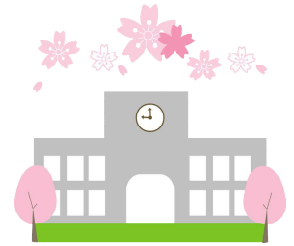
札幌市立月寒中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！

心待ちにしていた春がめぐってきました。いよいよ新年度がスタートします。

今年度は、月寒中学校（調理員5名・栄養士1名）は、単独給食調理校として、約550人分の給食を提供してまいります。

お子様の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食を目指して、給食室一同がんばっていきたく思います。ご家庭でのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



## 学校給食摂取基準

札幌市では、文部科学省「学校給食摂取基準」をもとに、児童生徒の健全な成長及び生涯を通じた健康増進、食育の推進を図るために、望ましい栄養量を算出しました。そのため、食塩摂取量を減らしていくこととなっております。

昨年度同様、おいしさを損なわない減塩に努めてまいります。

栄養素等	栄養量
エネルギー(kcal)	820
たんぱく質(g)	エネルギー全体の13~20%
脂肪エネルギー(%)	エネルギー全体の25~30%
食塩(g)	2.5
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4
ビタミンA(μgRE)	300
ビタミンB1(mg)	0.5
ビタミンB2(mg)	0.6
ビタミンC(mg)	30
食物繊維(g)	6.5以上

(生徒1人1回あたり)



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。裏面には献立名とともに使用している主な食品名を載せておりますが、調味料や使用量の少ない食材については省略しています。

また、調味料や加工品などにアレルギー物質が含まれる場合があります。食物アレルギー等で給食について不安のある方には、使用食材を細かく記載した献立表をお渡しいたしますので、ご連絡ください。

給食についてご不明な点、食物アレルギーなどのご相談などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

月寒中学校 栄養士 きのしたまこと 木下真琴(851-8158)

# 予定献立

しっかりとおいに手洗いをしましょう。

月	火	水	木	金
	6日 <b>始業式</b> 	7日 <b>入学式</b> 	8日 パスタミートソース 厚揚げサラダ ブルーベリーゼリー  パスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、トマトピューレ、小麦粉/厚揚げ、生姜、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま	9日 焼豚チャーハン 野菜春巻 フルーツミックス  胚芽米、大麦、豚肉、玉ねぎ、長ねぎ、人参、コーン、干椎茸、生姜、にんにく/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、小麦粉/みかん缶、パイ缶、黄桃缶、洋なし缶、夏みかん缶
12日 ピピンバ わかめスープ ほっけフライ  胚芽米、大麦、豚肉、豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、小松菜、もやし、ごま/わかめ、豆腐、干椎茸、長ねぎ、ごま/ほっけ、小麦粉、パン粉	13日 ソフトフランスパン あさりチャウダー チキンナゲット 切り干し大根のサラダ  あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、牛乳、豆乳、バター、チーズ、スキムミルク/切り干し大根、きゅうり、人参、もやし、まぐろ水煮、ごま	14日 キーマカレー 和風サラダ デコポン  豚肉、人参、玉ねぎ、セロリー、生姜、にんにく、マッシュルーム、大豆、レーズン、小麦粉/大根、きゅうり人参、しらす干し、ごま	15日 しょうゆラーメン フレンチパンブキン 黄桃缶  ラーメン、豚肉、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、メンマ、長ねぎ、くきわかめ/かぼちゃ、砂糖、シナモン	16日 チキンウインナーライス 南瓜コロッケ 小松菜としめじのサラダ  胚芽米、大麦、チキンレバーウインナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース/鮭、小麦粉、パン粉/小松菜、しめじ、ハム、ごま
19日 ごはん マーボー豆腐 かわいい唐揚げ 磯和え  豆腐、豚肉、にんにく、生姜、人参、長ねぎ、干椎茸/かわいい、でん粉/小松菜、もやし、海苔	20日 横割りバンズパン ベーコンシチュー たらフライ 小松菜とコーンのソテー  ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、小麦粉、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/たら、小麦粉、パン粉/小松菜、コーン、バター	21日 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 パイ缶  豚肉、厚揚げ、もやし、小松菜、人参、メンマ、りんご、生姜、にんにく/キャベツ、油揚げ	22日 味噌うどん チーズフォンデュサンド 清見オレンジ  うどん、鶏肉、生姜、にんにく、つと、ほうれん草、干し椎茸、長ねぎ、ごま/じゃがいも、チーズ、脱脂粉乳、小麦粉、パン粉	23日 コーンピラフ レバー入メンチカツ 小松菜サラダ  胚芽米、大麦、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、バター/牛肉、豚肉、玉ねぎ、豚レバー、でん粉、小麦粉、パン粉/ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま
26日 豆腐入カレーピラフ 白身魚のチーズ焼き あさりカリッとサラダ  胚芽米、大麦、ベーコン、豆腐、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、バター/たら、チーズ、パセリ/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま	27日 ロールパン チキングラタン ココロサラダ ラフランスゼリー  鶏肉、玉ねぎ、人参、マカロニ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉、パセリ/ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、コーン	28日 山菜ごはん 味噌けんちん汁 鯖のソース焼き  胚芽米、大麦、醤油、人参、筍、たもぎだけ、ふぎ、わらび、油揚げ、干椎茸/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/鯖、生姜、ごま	29日 <b>昭和の日</b> 	30日 たきこみいなり 鮭フライ からし和え  胚芽米、大麦、砂糖、酢、塩、油揚げ、人参、干椎茸、ひじき、ごま、のり/鮭、小麦粉、パン粉/ハム、小松菜、もやし

★給食で使用する**主な食材**を載せています。調味料など省略しているものもあります。

(/は献立の区切りです。)

詳しい食材が知りたい方は、栄養士：木下（☎：851-8158）までご連絡ください。

★牛乳（200ml）が毎日つきます。

★青果物の生育状況等により、使用食材変更の場合がありますのでご承知おきください。

★毎日、清潔なランチマット・手洗い用ハンカチを用意してください。（毎日交換してください!）

★給食当番の人は、エプロン、三角巾を忘れずに用意しましょう。