

# 給食たより

2018. 4. 9  
篠路中学校  
豊明高等支援学校

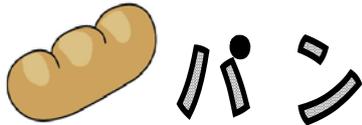


ご入学、ご進級おめでとうございます

中学生は『伸びざかり・食べざかり』。最も栄養素の必要な時期です。運動量も多くなりますので、いろいろな食品を摂りバランスのとれた食事を心がけましょう。また、春といってもまだまだ肌寒い日が多いです。体調を崩さないように規則正しい生活を送りましょう。

## 学校給食

学校給食は、子どもたちに必要な栄養を確保できるように、栄養量が決まっています。そして、中学の3年間は成長が著しい時期です。この時期にかたよった栄養のとり方をすると、体の成長に影響することもあります。スタイルを気にして「〇〇は食べない」ということがないように、いろいろな食品を摂るように心がけましょう。



## パン

北海道産小麦 100%のパンで予定は月曜日です。形もロール・ツイスト・バーガー用等あります。種類も黒砂糖を使った黒パンやバター、レーズン、豆パンなどがあります。



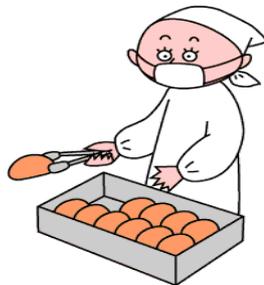
## おかず

おかずは、献立により2~3品つきます。和・洋・中華と味に変化をもたせるようにしています。

衛生的な配膳をするために、給食当番は『エプロン・三角巾（ぼうし）とマスク』を着用します。

ランチマットと一緒に準備をお願いします。

★マスクは、どのようなものでも結構です。



「給食時間！必要です。」



## ごはん

米飯給食は、委託炊飯週2回・自校炊飯（学校で炊く米飯）週1回の週3回です。委託炊飯は使用日が指定され、今年度の予定は水・金曜日です。

お米は、北海道産「ほしのゆめ 100%」で、自校炊飯では胚芽精米を使っています。

## めん



うどん・ラーメン・パスタ（北海道産小麦）などがあります。夏場は、乾スパゲティ（学校でゆでる）や冷や麦をはじめ冷たい麺も使います。



## 牛乳

牛乳は、成長期に必要なカルシウムを効率よく摂れる食品です。

給食では、毎日200ccの牛乳1パックがつきます。この牛乳で、中学生が1日に必要なカルシウムの約25%を摂取することができます。

## 「大切です。朝ごはん」

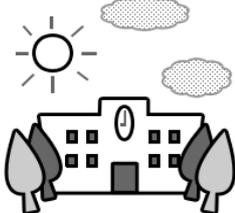
人間の体は、昼活動して、夜に休むというリズムがあります。朝ごはんは、体にも脳にも1日の始まりを教えてあげる大切な食事です。

朝ごはんを抜くと、体も脳もリズムをくずしてしまいます。毎朝ご飯を食べてから、登校しましょう。





# 4月のよていこんだて

月 9日	火 10日	水 11日	木 12日	金 13日
肉うどん ★カレーコロッケ くだもの  ※始業式 2・3年のみ ソメめん 豚肉 油揚げ 人参 ほうれん草 長ねぎ しいたけ たもぎ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ カレー粉 マーガリ 牛乳 小麦粉 パン粉/りんご/	 入学式	とりミックス丼 みそ汁 くだもの  精白米 鶏肉 厚揚げ しょうが 小麦粉 人参 たけのこ ビーマン ごま/じゃがいも わかめ 長ねぎ/清見オレンジ/	◎★横割りパンズ ★コーンクリームスープ ◎★焼きハンバーグ 照り焼きソース もやしのごまサラダ  小麦粉 卵 牛乳/コーン/ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 チーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 パン粉/ほうれん草 もやし 人参 ごま/	ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 小松菜ともやしのおひたし  精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ しいたけ ごま油/かつお(ししゃも(子持ち) 小麦粉/小松菜 もやし かつおぶし/
しょうゆラーメン シナモンポテト パイン缶	中華おこわ ★白花豆コロッケ 切り干し大根のサラダ	ごはん 豚汁 かわいいの唐揚げ バーベキューソース 小松菜ともやしの磯和え	◎★せわりコッペパン ★ポテトグラタン ◎フランクチルドック くだもの	カレーライス あさりのサラダ くだもの
ソメめん 豚肉 ママ しょうが にんにく つつ もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 くさわかめ/さつま芋/パン/	胚芽米 もち米 豚肉 しょうが しいたけ きくらげ たけのこ ママ 人参 くり グリビ-ス/白花豆 じゃがいも 牛乳 小麦粉 パン粉 米粉 小麦粉/切り干し大根 まぐろ 水煮 人参 もやし きゅうり ごま/	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/かわいい 小麦粉/小松菜 もやし のり/	小麦粉 卵 牛乳/ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 マッシュルーム 小麦粉 牛乳 チーズ 豆乳 パン粉/豚肉 水あめ 玉ねぎ トマト/りんご/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切りりんご しょうが にんにく グリビ-ス 小麦粉/あさり しょうが きゅうり キャベツ 人参 ごま/清見オレンジ/
授業参観 振替休業  	あさりごはん 豚肉の竜田揚げ ほうれん草と白菜のごま和え  胚芽米 大麦 あさり しょうが 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ しいたけ しらたき グリビ-ス/豚肉 しょうが 小麦粉/ほうれん草 白菜 ごま/	和風そぼろごはん みそ汁 くだもの  精白米 とり肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき ごぼう 人参 油揚げ しょうが ごま/小松菜 厚揚げ/りんご/	◎★ロールパン ★ポーククリームシチュー 厚揚げサラダ くだもの  小麦粉 卵 牛乳/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 牛乳 豆乳 チーズ 牛乳/厚揚げ 生姜 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま/清見オレンジ/	ごはん すき焼き ◆揚げえびシウマイ のりとあさりのつくだ煮  精白米/豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ しらたき 白菜 長ねぎ たもぎだけ 車心 春菊 しいたけ/えび たらすり身 玉ねぎ 豚脂 大豆たんぱく 小麦粉/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/
30日   昭和の日 振替休	◆カレーピラフ(豆腐) ◎白身魚のクラッカー揚げ くだもの  胚芽米 大麦 牛乳 ベーコン 豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリビ-ス/白身魚 小麦粉 卵 クラッカー/黄桃/	◎★角食(かくしょく) みそワフタンスープ ◎◆おこのみ揚げ(えび入り) チョココクリム  小麦粉 卵 牛乳/ワフタン 豚肉 しょうが にんにく ママ 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 長ねぎ/あさり えび いか さくらえび ベーコン キャベツ 切り干し大根 コーン ひじき 小麦粉 卵 糸かつお 青のり/豆乳 フォレット コア コンスター	憲法記念  	4日   みどりの



※牛乳(200ml)は毎日つきます。

※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが含まれている献立です。

※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻など