

ご入学、ご進級おめでとうございます。

中学校給食調理場では、子どもたちが楽しみを感じられるような「安全・安心で美味しい給食」の提供に努めていきます。また、必要な栄養量を摂取し、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思っております。

## 学校給食について

「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。栄養バランスのとれた給食を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。また、給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を培います。そして地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供することで地域の文化や伝統に対する理解と関心を深める役割もあります。

## 北広島市の中学校給食

西の里中学校給食調理場：東部中・大曲中・西の里中 約1200食  
広葉中学校給食調理場：西部中・緑陽中・広葉中 約500食

西の里中学校、広葉中学校に給食調理場があり、それぞれの給食調理場で中学校3校分の学校給食を作っています。

学校給食は、成長期の子どもたちが1日に必要とする栄養量の約1/3程度を目安に摂取する、特に不足しがちな「カルシウム」は1日に必要とする栄養量の約1/2をとることができるように献立作成の基準が決められているため、貴重なカルシウム源である牛乳については、毎日提供します。

必要とする栄養量を満たすために「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」を基本に、和食・洋食・中華などを組み合わせて、様々な食材を取り入れ、素材からの手作り給食を心がけています。

### 主食

#### ◆ごはん(月・火・木曜日)【自校炊飯】

北広島市産「ななつぼし」を各給食調理場で炊飯しています。白飯・麦飯のほか、数種類の混ぜごはんも提供します。



#### ◆パン(水曜日)【委託】

北海道産小麦100%を使用しています。コッペパンなど、約8種類を提供します。



#### ◆めん(金曜日)【委託】

ラーメン・うどんについては、北海道産小麦100%を使用しています。ラーメン・うどん・スパゲティー・焼きそばの4種類です。



### その他の食材

食材は、基本として国内産を選定して使用しております。

野菜・生鮮食品は、収穫期に合わせ、北広島産、北海道産、国内産の優先順での使用に努めています。

肉類は、すべて国内産を指定購入しております。魚介類についても道内産を基本としていますが、近年は道内産の魚が入手しづらい状況にあります。その中で可能な限り、地場産品の使用に努めています。

また、日本で多くとれないもの(エビなど)については、一部外国産を使用しております。加工食品・調味料についても、原材料などの産地および内容を確認し、安心できるものを選定して使用しています。

### 衛生管理

調理員は、髪の毛などが落ちることがないように清潔な白衣・帽子・マスク・手袋を着用し、こまめに粘着ローラーをかけています。



野菜は、虫や虫食いなどを入念に点検し、流水で3回洗浄し、汚れを落とします。

ハンバーグなども心を込めて、一つ一つ手作りし、食中毒予防のため、中心温度を確認しています。



### 【給食費】

1食342円(税込み)です。

月額及び年額の給食費は、各学校の給食回数によって異なります。





献立名	主な食品			献立名	主な食品			
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
<b>7 金</b> 始業式・入学式				<b>20 木</b> ご飯	ご飯			
<b>10 月</b> 北広島ポークカレー	麦ご飯 米油 じゃがいも	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	玉葱 人参 枝豆 トマト りんご 生姜 にんにく バナナ	キャベツの味噌汁		味噌 油揚げ	キャベツ 人参 玉葱	
950 kcal	キャベツとツナのサラダ ごまドレッシング (個袋)	ドレッシング ごま	まぐろ油漬け キャベツ きゅうり コーン 人参	ぶりフライ ソース (個袋)	菜種油 パン粉 小麦粉	ぶり		
<b>11 火</b> ご飯	ご飯		パン	830 kcal	肉じゃが煮	米油 じゃがいも 三温糖 黒砂糖	人参 玉葱 椎茸 いんげん こんにゃく 切干大根 生姜	
すまし汁		豆腐 鶏肉	椎茸 長葱 人参 ほうれん草	<b>21 金</b> 味噌ラーメン	ラーメン ごま ごま油 砂糖	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ 味噌	キャベツ 人参 玉葱 もやし 長葱 筍 にんにく 生姜	
ほっけの 味噌バター焼き	三温糖 バター でん粉	味噌 ほっけ		Caたっぷりお好み焼き マヨネーズ (個袋)	小麦粉 パン粉 マヨネーズ	鶏卵 豚肉 チーズ 桜エビ 鰹節 青のり	キャベツ コーン	
805 kcal	炒め納豆	米油 三温糖	豚肉 納豆	920 kcal	杏仁フルーツ和え	水あめ 砂糖	乳製品 練乳	パン 黄桃 みかん
<b>12 水</b> 揚げパン	ツイストパン 菜種油 グラニュー糖			<b>24 月</b> 炊き込みいなり	ご飯 三温糖 ごま	油揚げ ひじき	人参 椎茸	
ポトフ	じゃがいも	ポークウインナー	玉葱 人参 しめじ キャベツ いんげん	豆腐とわかめの 味噌汁		味噌 豆腐 わかめ	長葱	
鶏肉のハーブ焼き	オリーブ油 上白糖 菜種油	鶏肉 チーズ	バジル にんにく レモン果汁	竹輪の磯辺揚げ	小麦粉 菜種油	竹輪(たらすりみ) 鶏卵 青のり		
774 kcal	野菜サラダ	ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン 人参	787 kcal	おかかきゅうり	三温糖 ごま ごま油	鰹節	きゅうり 人参
<b>13 木</b> ビビンバ	ご飯 米油 三温糖 ごま油 ごま	豚肉	人参 もやし 生姜 にんにく 長葱 筍 ほうれん草	<b>25 火</b> ポーク ハヤシライス	麦ご飯 米油	豚肉 チーズ	人参 玉葱 枝豆 エリンギ にんにく 生姜 トマト	
豆腐となめこの スープ		豆腐 わかめ	なめこ 長葱	海藻サラダ ごまドレッシング (個袋)	ドレッシング ごま	まぐろ油漬け わかめ 昆布 のり	キャベツ きゅうり	
焼きギョウザ	小麦粉 砂糖 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ たら 玉葱 生姜	928 kcal	黄桃缶		黄桃	
ミニトマト			ミニトマト	<b>26 水</b> チキンタルタル バーガー	パンズパン でん粉 小麦粉 菜種油 三温糖 タルタルソース (卵使用)	鶏肉	生姜 にんにく	
801 kcal	豆乳プリン	砂糖 水あめ	豆乳	イタリアンスープ	じゃがいも	ポークウインナー 白いんげん豆	キャベツ 玉葱 人参 コーン パセリ しめじ	
<b>14 金</b> スパゲティ ミートソース	スパゲティ 米油 小麦粉 バター	豚肉 大豆 味噌 チーズ	トマト 人参 玉葱 セロリー にんにく しめじ 生姜 パセリ	844 kcal	ブロッコリーと ベーコンのサラダ	ドレッシング (乳使用)	ベーコン	ブロッコリー 人参 コーン
810 kcal	かぼちゃコロッケ	菜種油 パン粉 小麦粉 馬鈴薯 砂糖 でん粉	かぼちゃ 玉葱	<b>27 木</b> ご飯	ご飯			
<b>17 月</b> わかめご飯	ご飯 ごま	わかめ		野菜の味噌汁	じゃがいも	味噌 油揚げ	キャベツ なす 人参	
いも団子汁	じゃがいも 砂糖 でん粉	豚肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう 椎茸 長葱	さばのみぞれ煮	でん粉 砂糖	さば	大根	
豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉	生姜 にんにく 玉葱	773 kcal	もやしの和え物	ごま ごま油 米油 三温糖	もやし ほうれん草 人参	
805 kcal	おひたし	三温糖	鰹節	白菜 小松菜	<b>28 金</b> 五目うどん	うどん 三温糖	つと(たらすりみ) 鶏肉 油揚げ	長葱 椎茸 人参 ほうれん草
<b>18 火</b> 麦ご飯	麦ご飯			ツナポテトの チーズ焼き	じゃがいも マヨネーズ	大豆 味噌 まぐろ油漬け チーズ	玉葱 パセリ	
麻婆豆腐	米油 三温糖 黒砂糖 ごま油 でん粉	味噌 豆腐 豚肉	人参 長葱 椎茸 生姜 にんにく 枝豆	859 kcal	甘夏ゼリー和え	砂糖	甘夏柑 りんご果汁 夏みかん果汁 パン	
ひじき入り春巻き	菜種油 大豆油 ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉	豚肉 ひじき	筍 人参					
897 kcal	くらげときゅうりの 和え物	三温糖 ごま油	中華らげ					
<b>19 水</b> ソフトフランス チョコクリーム (個袋)	ソフトフランス 水あめ 砂糖 ココア	練乳						
コーンポタージュ	小麦粉 バター 米油	スキムミルク 大豆 チーズ 牛乳 生クリーム	コーン 玉葱 人参 パセリ					
ミートローフ	三温糖 パン粉	豚肉 鶏卵 牛乳	トマト 人参 玉葱 コーン 枝豆					
841 kcal	大根とハムのサラダ 和風ドレッシング (個袋)	ドレッシング	ハム					

◎牛乳は毎日つきます。  
 ◎都合により一部献立を変更することがあります。

献立表には、給食1食あたりのエネルギー量を表示しています。  
 中学校給食のエネルギー量の摂取基準は「830kcal」です。