

ご入学、ご進級おめでとうございます。

4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校しましょう。



## 学校給食について

学校給食は、「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食事を提供することで成長期にある子どもたちの健康保持・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活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を培い、地場産物や郷土食、行事食から地域の文化や伝統に対する理解を深めます。

### 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程度が献立作成の基準とされています。

不足しがちな「カルシウム」の摂取基準は、1日に必要とする量の約1/2となっているため、貴重なカルシウム源である牛乳は、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」を基本とし、多様な食材を取り入れ、できるだけ素材からの手作り給食を心がけていきます。

### 主食

**今年度から、曜日が変更になります！！**

#### ◆ご飯（月・木・金曜日）【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、数種類の混ぜご飯も提供します。



#### ◆めん（火曜日）【委託】

ラーメン、うどん、焼きそばは北海道産小麦100%を使用しています。今年度から、スパゲティはメニューに応じて「道産小麦100%の平打ち生パスタ」もしくは「乾麺」を使用します。



#### ◆パン（水曜日）【委託】

北海道産小麦100%を使用しています。今年度から、コッペパン、角食、黒糖パンには乳・卵を使用していません。



### 食材

食材は、基本として国内産を選定して使用していません。野菜、生鮮食品は収穫期に合わせ、北広島産、北海道産、国内産の優先順で使用していきます。

肉類は、すべて国内産を指定購入しています。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。可能な限り、地場産品を使用していきます。

また、日本で多くとれないもの（ごまなど）は一部外国産、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ます。



### 衛生管理

野菜・くだもの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。



ハンバーグなどは一つ一つ手作りし、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
9 火 野菜塩ラーメン Caたっぷりお好み焼き マヨネーズ (個袋) 882 kcal はちみつレモン フルーツ和え	ラーメン ごま油	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ	白菜 もやし 筍 生姜 にんにく 人参 玉葱 長葱	18 木 ご飯 じゃがいもの味噌汁 ほっけのどさんこ焼き 大根のべっこう煮 849 kcal 納豆	ご飯		
	小麦粉 マヨネーズ	鶏卵 豚肉 桜えび チーズ 青のり 鰹節	キャベツ コーン りんご		じゃがいも	油揚げ 味噌	小松菜 人参 玉葱 しめじ
	砂糖 はちみつ		パイン 黄桃 甘夏柑 レモン果汁		マヨネーズ	ほっけ 味噌 チーズ	キャベツ レモン果汁 えのき茸 人参 コーン 玉葱 パセリ
10 水 背割りコッペパン カレー味ポトフ 焼きソーセージ ブロッコリーと ささみのサラダ イタリアンドレッシング (個袋) 766 kcal ミルメークココア	背割りコッペパン			19 金 ご飯 豆腐のスープ チキン味噌カツ 790 kcal キャベツと昆布の和え物	ご飯		
	じゃがいも	鶏肉	人参 キャベツ 玉葱 いんげん しめじ		ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 わかめ	人参 白菜 椎茸
	三温糖 でん粉	豚肉	トマト		小麦粉 パン粉 ごま油 菜種油 三温糖 ごま	鶏肉 鶏卵 味噌	にんにく
11 木 炊きこみいなり さつま汁 チーズはんぺんフライ ソース (個袋) 878 kcal ミニトマト	ご飯 ごま 三温糖	油揚げ ひじき	人参 椎茸	22 月 北広島ポークカレー 東部中 大曲中 給食なし 955 kcal アスパラサラダ ごまドレッシング (個袋) 洋梨缶	ご飯 小麦粉 じゃがいも 米油	豚肉 チーズ 牛乳 大豆	人参 玉葱 枝豆 生姜 にんにく りんご バナナ トマト
	さつまいも 米油	鶏肉 豆腐 味噌	人参 玉葱 しめじ こんにゃく ごぼう 長葱 生姜 小松菜		ドレッシング ごま	ハム	アスパラ キャベツ コーン
	菜種油 小麦粉 パン粉 でん粉 グラニュー糖	チーズのし (たらすりみ) 鶏卵 青のり	りんご(ソース)				洋梨
12 金 ご飯 マーボー豆腐 焼きギョウザ 921 kcal 中華風サラダ	ご飯			23 火 五目うどん いももちピザ 745 kcal きゅうりのピリ辛和え	うどん 三温糖	鶏肉 油揚げ つと(たらすりみ)	人参 ほうれん草 椎茸 長葱
	米油 黒砂糖 三温糖 ごま油 でん粉	豆腐 味噌 豚肉	長葱 椎茸 生姜 人参 にんにく 枝豆		米油 じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油	チーズ	トマト ビーマン 玉葱 しめじ にんにく
	砂糖 小麦粉 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉葱 にら 生姜		ごま油 三温糖	鶏肉 わかめ	きゅうり 人参
15 月 ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 822 kcal 肉じゃが煮	ご飯			24 水 揚げパン ミネストローネ 鶏肉のバーベキュー ソース焼き 754 kcal ハムのマリネ	ツイストパン グラニュー糖 菜種油		
	砂糖 でん粉	かまぼこ (たらすりみ) 鶏肉 豆腐	椎茸 人参 ほうれん草		じゃがいも	ベーコン 白いんげん豆	人参 玉葱 パセリ トマト にんにく キャベツ しめじ
	三温糖	豚肉 味噌	にんにく		三温糖	鶏肉	りんご にんにく 生姜 長葱 レモン果汁
16 火 スパゲティナポリタン かぼちゃコロッケ ほうれん草と ベーコンのサラダ 773 kcal さくらゼリー (さくらんぼゼリー&レモンゼリー)	スパゲティ 米油 バター	豚肉	玉葱 しめじ 人参 ビーマン トマト	25 木 ご飯 春雨スープ 豚肉と卵の生姜煮 841 kcal ごま和え	ご飯		
	じゃがいも パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 菜種油		かぼちゃ 玉葱		春雨	鶏肉	長葱 えのき茸 チンゲン菜 人参
	ドレッシング (乳、りんご、ごま使用)	ベーコン	ほうれん草 人参 コーン		砂糖 でん粉 三温糖	豚肉 鶏卵	生姜
17 水 チョコチップパン 野菜スープ 手づくりハンバーグ 923 kcal れんこんサラダ	チョコチップパン			26 金 ご飯 厚揚げと小松菜の味噌汁 鮭のバター醤油焼き 切干大根の煮物 766 kcal ストロベリーゼリー	ご飯		
	じゃがいも	ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ		三温糖 バター でん粉	鮭	小松菜 人参 長葱
	パン粉 三温糖	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱 トマト		三温糖 米油	さつまいも (たらすりみ) 油揚げ ひじき	切干大根 椎茸 人参 こんにゃく
	マヨネーズ ごま 三温糖 ドレッシング	ハム	れんこん 人参 きゅうり コーン 枝豆	砂糖		いちご いちご果汁	

◎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。

29 月	昭和の日		
30 火 焼きそば スパイシーポテト フルーツ白玉 815 kcal	中華麺 米油	つと(たらすりみ) 豚肉	キャベツ 玉葱 椎茸 にんにく 人参 ビーマン りんご
	じゃがいも 菜種油 白玉もち 上白糖		パセリ みかん パイン 黄桃