

# 給食だより

## 4月号

令和7年(2025年)4月9日  
札幌市立前田中学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎え、新学期がスタートします。

前田中学校は単独調理校として、調理チーフを含めた調理員5名と栄養士1名で約510人分の給食を作ります。

どうぞよろしくお願いいたします。



## 学校給食について

### 主食

★委託炊飯(白飯)の日が週2回、自校炊飯(混ぜごはんやピラフ等)・パン・麺がそれぞれ週1回になります。

今年度の給食は

月曜日・・・白飯

木曜日・・・白飯

火曜日・・・麺

金曜日・・・パン

水曜日・・・自校炊飯

※学校行事等で変更になる場合があります。

★お米は道産米を使用しています。自校炊飯は、胚芽精米と大麦をブレンドしています。

★パンやうどんは道産小麦を使用しています。

### 栄養価

区分	1日に必要な所要量に対する割合	中学校生徒
エネルギー	33%	820kcal
たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	
脂肪エネルギー比	摂取エネルギーの20~30%	
ナトリウム(食塩g)	33%未満	2.5g
カルシウム	50%	450mg
鉄分	33%	4.5mg
マグネシウム	40%	120mg
ビタミンA	40%	300µgRAE
ビタミンB <sub>1</sub>	40%	0.5mg
ビタミンB <sub>2</sub>	40%	0.6mg
ビタミンC	33%	35mg
食物繊維	40%以上	7g以上

※摂取する栄養素として亜鉛3mgについても配慮します。

### おかず

手作りを基本としています。

★スープやだしは豚骨、鶏がら、昆布、削り節、煮干しなど使って給食室でとります。

★ふりかけ、佃煮、ドレッシングも手作りです。

★冷凍食品は、不要な添加物等を使用しないよう、規格基準を定めています。

## 札幌市の給食は全市統一献立です

●札幌市の給食の献立は、全市統一献立となっております。そのため、前田中学校では全市統一の基準献立を使用して献立作成をしておりますが、食指導や行事に関わり、統一献立を一部変更することがあります。給食だよりでは、統一献立から前田中学校の行事等に合わせた変更後の予定献立を掲載いたしますので、ご活用ください。

●物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分を負担し、これまでどおりの栄養バランスや量を保った、おいしい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、食材費の値上げ分の負担については、現時点では令和7年度に限った取組であることをご承知置きください。

学校給食費	1・2・3年生
食材購入価格	394円
保護者負担額	328円

※本対策は札幌市の学校給食ホームページにも記載しております。

### 【お問い合わせは…】

給食内容やアレルギーに関すること・・・前田中学校 栄養士 (682-9511)

給食費に関すること・・・札幌市教育委員会学校給食課給食費事務係 (211-3711)

統一献立に関すること・・・札幌市教育委員会学校給食課 (211-3713)

給食停止などの申請書類は、札幌市のホームページからもダウンロードできます。  
必要に応じてご活用ください。



# 4月 予定献立

牛乳200mlは毎日つきます。

月	火	水	木	金
<p>給食当番で使うエフロンや三角巾、マスクの準備をお願いします。 ランチマットは清潔なものを毎日使います。</p>	<p>8日</p> <p><b>始業式</b></p> 	<p>9日</p> <p><b>入学式</b></p> 	<p>10日</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 パイン缶詰</p> <hr/> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 白飯、豚肉、メンマ、人参、油、もやし、小松菜、厚揚げ、片栗粉、醤油、みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、生姜、にんにく、豆板醤、片栗粉、ごま油、白ごま</p> <p>みそ汁 キャベツ、油揚げ、みそ、△だし</p>	<p>11日</p> <p>背割りコッペ コーンシチュー チリドック (ウインナー) もやしのごまサラダ</p> <hr/> <p>コーンシチュー ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、油、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳、塩、こしょう、白ワイン、鶏がらスープ</p> <p>チリドック ◇チキンウインナー(鶏肉、豚肉、粉末水あめ、えんどう豆たん白、たんぱく加水分解物、塩、香辛料、酵母エキス、酵母)ケチャップ、中濃ソース、玉ねぎ、トマトピューレ、赤ワイン、からし、チリパウダー</p> <p>もやしのごまサラダ ほうれん草、もやし、人参、醤油、きび砂糖、酢、みそ、酒、豆板醤、白すりごま</p>
<p>14日</p> <p>カレーライス コールスローサラダ</p>	<p>15日</p> <p>みそラーメン シナモンポテト 清見オレンジ</p>	<p>16日</p> <p>わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き (2個)</p>	<p>17日</p> <p>ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご</p>	<p>18日</p> <p>横割りのパンズ/スライスチーズ イタリアンスープ ハーフ入りハンバーグ (ケチャップソース) 大根サラダ</p>
<p>カレーライス 白飯、豚肉、赤ワイン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレー粉、カレールー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、塩、シナモン、オールのスパイス、鶏がらスープ</p> <p>コールスローサラダ キャベツ、人参、ホールコーン、酢、油、上白糖、塩、こしょう、からし</p>	<p>みそラーメン ソフトラーメン、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、白すりごま、白ごま、みそ、醤油、酒、みりん、豆板醤、豚肉、もやし、メンマ、もやし、油、ほうれん草、長ねぎ、茗わかめ、△スープ</p> <p>シナモンポテト さつま芋、油、グラニュー糖、シナモン</p>	<p>わかめごはん 胚芽精米、麦、酒、炊き込みわかめ、白ごま</p> <p>豚汁 豚肉、酒、豆腐、じゃがいも、人参、こんにゃく、大根、玉ねぎ、ごぼう、生姜、長ねぎ、酒、油、みそ、一味唐辛子、△だし</p> <p>さんまのかば焼き さんま、酒、片栗粉、小麦粉、油、醤油、きび砂糖、みりん、生姜、白ごま</p>	<p>ピリカラチキン丼 白飯、鶏肉、メンマ、生姜、醤油、酒、小麦粉、片栗粉、油、厚揚げ、人参、たけのこ水煮、玉ねぎ、ピーマン、オイスターソース、豆板醤、にんにく、きび砂糖、白ワイン、こしょう</p> <p>すまし汁 そうめん、はんぺん、干椎茸、長ねぎ、ほうれん草、醤油、塩、酒、△だし</p>	<p>イタリアンスープ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、塩、こしょう、白ワイン、鶏がらスープ</p> <p>◇ハーフ入りハンバーグ(ケチャップソース) ◇牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、塩、香辛料、加工デンプン(ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし)</p> <p>大根サラダ 大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、酢、こしょう</p>
<p>21日</p> <p>ごはん カレー肉じゃが ひじき春巻 からし和え</p>	<p>22日</p> <p>肉うどん あべかわだんご りんご</p>	<p>23日</p> <p>焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツカクテル</p>	<p>24日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ(2本) ナムル</p>	<p>25日</p> <p>黒コッペパン チキングラタン サイコロサラダ 甘夏かん</p>
<p>カレー肉じゃが 豚肉、酒、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、人参、さやいんげん、たもぎたけ水煮、干しいたけ、生姜、油、醤油、黒砂糖、きび砂糖、酒、みりん、カレー粉、△だし</p> <p>◇ひじき春巻 たけのこ、人参、豚肉、ひじき、植物油、醤油、でんぶん、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、小麦粉、塩、加工デンプン、クエン酸、Na、キシロース、油</p> <p>からし和え 焼きちくわ、ほうれん草、白菜、醤油、きび砂糖、からし</p>	<p>肉うどん ソフトめん、豚肉、醤油、酒、みりん、油あげ、つと、人参、ほうれん草、長ねぎ、干椎茸、たもぎたけ水煮、醤油、きび砂糖、酒、みりん、酢、一味唐辛子、△だし</p> <p>あべかわだんご 白玉もち、きな粉、きび砂糖、塩</p>	<p>焼豚チャーハン 胚芽精米、麦、酒、油、塩、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、ごま油、醤油、塩、こしょう</p> <p>◇星のコロッケ ばれいしょ、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、砂糖、豚脂、乾燥マッシュポテト、塩、香辛料、酵母エキス、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油、還元水あめ、でんぶん、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、調味料、油</p> <p>フルーツカクテル みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、夏みかん缶詰、りんごジュース、上白糖、白ワイン</p>	<p>マーボー豆腐 豆腐、豚ひき肉、生姜、にんにく、油、人参、長ねぎ、干しいたけ、みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、酒、ごま油、豆板醤、一味唐辛子、片栗粉</p> <p>ししゃものから揚げ カラフト子持ちししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、油、醤油、きび砂糖、みりん、酢</p> <p>ナムル ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、きび砂糖、ごま油、豆板醤、白ごま</p>	<p>チキングラタン 鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、マカロニ、マッシュルーム水煮、人参、油、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、塩、こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、パセリ</p> <p>サイコロサラダ ハム、人参、きゅうり、ホールコーン、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし</p>
<p>28日</p> <p>和風そぼろごはん みそ汁 さばのカレー揚げ</p>	<p>29日</p> <p><b>昭和の日</b></p>	<p>30日</p> <p>チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ フルーツミックス (汁あり)</p>	<p>5月1日</p> <p>ごはん けんちん汁 (みそ味) かれないから揚げ (照り焼きソース) いそ和え</p>	<p>2日</p> <p>ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 黄桃缶</p>
<p>和風そぼろごはん 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、生姜、ごぼう、人参、みそ、醤油、酒、みりん、きび砂糖、油揚げ、干ひじき、一味唐辛子、油</p> <p>みそ汁 じゃがいも、にら、みそ、△だし</p> <p>さばのカレー揚げ さば、カレー粉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、油</p>	<p>昭和の日</p>	<p>チキンウインナーライス 胚芽精米、麦、バター、トマトジュース、白ワイン、塩、◇カットチキンウインナー(鶏肉、豚肉、粉末水あめ、えんどう豆たん白、たんぱく加水分解物、塩、香辛料、酵母エキス、酵母)、玉ねぎ、人参、マッシュルーム水煮、グリーンピース、油、ケチャップ、塩、こしょう</p> <p>◇かぼちゃコロッケ かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、植物油、脱脂粉乳、微粉パン粉、米粉、砂糖、小麦粉、食塩、油</p> <p>フルーツミックス(汁あり) みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、夏みかん缶詰、上白糖</p>	<p>けんちん汁 鶏肉、酒、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油、みそ、△だし</p> <p>◇かれない唐揚げ(照焼ソース) 黒がれい、片栗粉(醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉)</p> <p>いそ和え 小松菜、白菜、切りり、醤油</p>	<p>あさりのチャウダー あさり水煮、白ワイン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、塩、こしょう、鶏がらスープ</p> <p>厚揚げサラダ 厚揚げ、生姜、醤油、酒、片栗粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、人参、醤油、きび砂糖、酢、こしょう、ごま油、白ごま</p>

★◇は、冷凍などの加工食品を表示しています。△のだしやスープは、昆布、宗田かつお、むろあじ、煮干、鶏がら、豚骨、野菜類から、料理に応じてとっています。アレルギーなどで知らせてほしい食材がある方はお知らせください。

★くだものは使用予定を載せています。

★献立や食材は、天候や市場の状況によって変更する場合があります。

★給食に使用しているわかめやしらす、ししゃも等の海産物全般には小さなえび、かに、貝類が混入している可能性があります。

