

給食だより4月



令和7年（2025年）4月8日

4月9日

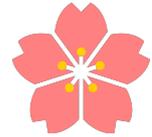
札幌市立啓明中学校

札幌市立宮の森中学校

ご進級・ご入学おめでとうございます！

ご進級・ご入学おめでとうございます。一人一人気持ちを新たに、新学期を迎えたことと思います。今年度の給食は、10日（木）から始まります。

1名の栄養士と7名の調理員で力を合わせて、健やかな成長をお手伝いできるよう、安全でおいしい給食を目指しますので、どうぞよろしくお願いいたします。



啓明中と宮の森中の給食

○北海道は食材の宝庫。



素材の味をいかした給食作り

日本には四季があり、それぞれにおいしい食材があります。特に北海道では、農産物、水産物、畜産物となんでも豊富な食材がとれます。地元のもは、新鮮で栄養価も落ちず流通も短距離でエコにもつながります。使用する食材本来の味を生かし、健康のために基本は薄味ながらも、中学生が食べやすいメリハリのきいた味付けを心がけます。また、中学校にはオープンが設置されているので、焼き物料理のバラエティも豊富です。令和5年度より全市統一献立となりました。

○栄養価について

身体の成長に合わせて、栄養価が設定されています。食事摂取基準の1/3を摂ることとしていますが、不足傾向にあるカルシウムなどの栄養素はやや割合を高く設定しています。



○環境にやさしい

フードリサイクル



環境、安全に配慮した堆肥から作られたレタス、玉ねぎ・とうもろこしの使用を予定しています。

○献立

- ★札幌市やその近郊、道内各地の産物の活用を積極的に行っています。
- ★農薬を減らして栽培された「クリーン青果物」など、安全で良質な食品の選択に努めています。
- ★ジンギスカンや豚丼、石狩鍋など、地域や郷土の料理も献立に取り入れています。

○親子給食

今年度も啓明中学校の給食室で啓明中学校（約870食）と宮の森中学校の給食（約310食）を作ります。啓明中学校では、調理員7名（砂倉チーフ、二川、池田、竹内、剣持、伊藤、土屋）が調理作業をします、宮の森中学校では、配膳員2名（佐々木・水野）が配膳作業をします。食材の購入等は、啓明中 栄養教諭 小松田が担当します。どうぞ、よろしくお願いいたします。

4月予定献立

月	火	水	木	金
7  ※5月2日(金)は啓明中の給食はありません。	8 始業式 	9 入学式 	10 焼豚チャーハン 星のコロッケ★ フルーツカクテル はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリルピース・ごま油/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・乾燥マッシュポテト・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コンフラワーデキストリン・水あめ・でん粉/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)りんごジュース	11 カレーライス コールスローサラダ 米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリルピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ・コーン・キャベツ・人参・上白糖
14 背割コッペパン コーンシチュー チリドック もやしのごまサラダ	15 和風そぼろごはん みそ汁 さばのカレー揚げ	16 しょうゆラーメン シナモンポテト パイナップル★	17 たきこみなり 豚肉の竜田揚げ からし和え	18 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 清見オレンジ
コーン・カレー・コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/チキンソープ(鶏肉・豚肉・水あめ・えんどう豆・酵母)・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース/ほうれん草・もやし・人参・みそ・トウモロコシ・ごま	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・ごま・生姜・みそ・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃが芋・にら・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)/さば・生姜・かたくり粉・小麦粉	ワタメシ・豚肉・マヨ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ(鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参)/さつま芋・グリンピース	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/豚肉・生姜・かたくり粉・小麦粉/焼き竹輪・ほうれん草・白菜	米/豚肉・マヨ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・かたくり粉・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・ごま油・ごま/キャベツ・油揚げ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)
21 横割パンズパン イタリアンスープ レバー入りハンバーグ★(ケチャップソース) スライスチーズ★ 大根サラダ	22 ご飯 けんちん汁 かわいい唐揚げ★(照り焼きソース) 磯和え	23 肉うどん あべかわだんご パイナップル★	24 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	25 ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご ※はんぺん自体に卵が含まれています。
ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・パセリ・カレー・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ)/牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・かたくり粉・ケチャップ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/かわいい・かたくり粉/小松菜・白菜・のり	ワタめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・干しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・昆布)/白玉もち・きなこ	はいが精米・大麦・バター・トマトジュース・チキンソープ(鶏肉・豚肉・水あめ・えんどう豆・酵母)・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリルピース・ケチャップ/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)・上白糖	米/鶏肉・生姜・小麦粉・かたくり粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オニオン・トウモロコシ・にんにく/そうめん・はんぺん・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁(宗田かつお・むろあじ・昆布)
28 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 清見オレンジ	29 昭和の日 	30 パスタミートソース 青のりポテト	5/1 わかめごはん 豚汁 さんまのかばやき	5/2 ご飯 カレー肉じゃが ひじき春巻 おひたし
あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・小麦粉・かたくり粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま・ごま油		ワタパスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホルムト・デミグラスソース・中濃ソース・みそ・鶏がらスープ/マッシュポテト(じゃが芋・パーム油)・青のり	はいが精米・大麦・炊き込みわかめ・ごま・豚肉・じゃが芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布)/さんま・かたくり粉・小麦粉・生姜・ごま	米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参・さやいんげん・たもぎたけ・干しいたけ・生姜・黒砂糖・だし汁(昆布)/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・でん粉・オニオン・小麦粉/小松菜・もやし・糸かつお

給食関係のお知らせ

◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです) ★印は加工品です。



◇牛乳 200ml は、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

※4月22日(火)の献立の「**かわいい唐揚げ**」は、製造段階で、内臓と**魚卵**を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、混入する可能性があるとのことでしたのでお知らせいたします。



学校給食費に関するお知らせ

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、現時点では令和7年度に限った取組であることを御承知置きください。

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のホームページにも記載しております。

お願い

- 学習した机がそのまま食卓になりますので、ランチマットをご用意ください。また、清潔な配膳を行うために給食当番用のエプロン・三角巾(または帽子)マスクも合わせてご用意をお願いします。マスクは、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも構いませんが、毎回清潔なものを着用できるよう用意をお願いいたします。
- 給食についてご不明な点や、食事について心配な事などがありましたら遠慮なくご相談ください。

