

# 給食だより 4月

令和8年(2026年)4月8日  
(新1年生は4月9日)

札幌市立信濃中学校  
札幌市立厚別中学校

御入学・御進級おめでとうございます。今年度も、お子さんが安心して食べられるおいしい給食の提供及び食の大切さについて学ぶことのできる食指導の推進に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 厚別中と信濃中の給食

### 学校給食とは

学校給食は、集団生活の中で「教育の一環」として位置付けられています。給食を楽しく、おいしく食べることを通して、食事のマナーや食べ物と健康への理解を深め、生涯を通じて健康を保つための食習慣について身に付けることなどを目標としています。

### 札幌市中学生の学校給食摂取基準

文部科学省が策定した「学校給食摂取基準」をもとに算出された札幌市中学生の学校給食における栄養量は、下記のとおりです。毎月の献立は「**全市統一基準献立**」をもとに、行事や教育活動、食指導、施設・設備、人員等を考慮して作成します。

|                    | 基準値              | 基準値が1日の食事摂取基準に占める割合 |
|--------------------|------------------|---------------------|
| エネルギー              | 820kcal          | 33%                 |
| たんぱく質              | 摂取エネルギー全体の13~20% |                     |
| 脂肪                 | 摂取エネルギー全体の20~30% |                     |
| 食塩相当量              | 2.5g             | 33%                 |
| カルシウム              | 450mg            | 50%                 |
| マグネシウム             | 120mg            | 40%                 |
| 鉄                  | 4.5mg            | 40%                 |
| ビタミンA              | 300 $\mu$ gRAE   | 40%                 |
| ビタミンB <sub>1</sub> | 0.5mg            | 40%                 |
| ビタミンB <sub>2</sub> | 0.6mg            | 40%                 |
| ビタミンC              | 35mg             | 33%                 |
| 食物繊維               | 7.0g以上           | 40%                 |

### 学校給食費について

令和5年度から公会計化され、徴収・管理は札幌市が行っています。給食の停止に関わる対応も行っており、停止した際には内容に応じた減額がなされます。詳しくは、札幌市のHPまたは所属校の担当者まで御確認ください。

### 約890人分を作ります

給食室のある厚別中が親学校となり、給食室のない信濃中(子学校)の給食も作る「**親子給食方式**」で給食を提供します。栄養教諭1名、調理員7名、配膳員3名が、給食運営に携わります。



### 給食の内容について

主食は、1週間のうち、自校炊飯(胚芽精米と大麦を使用して給食室で炊く味付けごはん)が1回、委託米飯(白飯)が2回、パンと麺が各1回となります。牛乳は、成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質の供給源として毎日つきます。

給食は、できる限り「**手作り**」を心掛けています。だしやスープは、昆布や削り節、鳥がら、豚骨などを使ってとります。カレーやシチューのルーも手作りです。



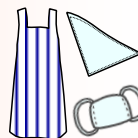
お米や小麦粉は、**北海道産**のものを使用します。その他の食材も、できる限り道産や国内産のものを使います。日本各地の郷土料理や御当地メニュー、世界の料理なども取り入れ、食への関心が高まるよう工夫していきます。

### 保護者の皆様へお願い

■教室の机がそのまま食事をするテーブルになりますので、**清潔なランチマット**を必ず持たせてください。



■お子さんが給食当番(配膳・配り係)のときには、衛生的に盛り付けを行うため、**エプロン・三角巾(帽子)・マスク**を必ず身に付けます。ランチマットと一緒に持たせてください。



■給食の食材や食物アレルギー対応について、御不明な点がございましたら、担任または厚別中の栄養教諭 小倉(☎898-3257)まで御連絡ください。





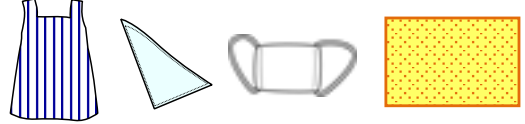
# 4月の予定献立



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|

- 牛乳は、毎日200mLつきます。  
～成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。～
- 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。
- 給食で使用している主な食材を載せています。(／は、献立の区切りです。)
- 献立下段の数字は、エネルギー量と食塩相当量です。
- 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。
- 魚を使用する料理には、骨が残っている場合があります。
- 30日使用のかれい唐揚げは、内臓や卵を取り除いていますが、極稀に残っている場合があります。魚卵アレルギーのある人はご注意ください。

エフロン・三角巾(帽子)・マスク・ランチマットの御準備をお願いします。



感染症を予防し、衛生的な環境で食事をするために、きれいなものを持たせてください。

## 朝ごはんを食べて登校しましょう!

- 朝ごはんを食べると、
- ①脳に必要なエネルギーや栄養素がとれて、脳の働きがよくなります。
  - ②体温が上がり、体がよく動くようになります。
  - ③胃腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

主食<ごはんやパン>とおかず<主菜や副菜>のそろった食事を心がけましょう。

8 始業式

9 入学式

10 味噌ラーメン  
シナモンポテト  
白桃缶

ソフト麺(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茗わかめ/さつま芋

753kcal 1.7g

13 焼豚チャーハン  
かぼちゃコロッケ  
フルーツカクテル

胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・コーン・干椎茸・グリーンピース・ごま油/かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・脱脂粉乳・パン粉・米粉・小麦粉/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・リンゴジュース

807kcal 1.8g

14 ピリカラチキン丼  
味噌汁  
清見オレンジ

精白米・鶏肉・生姜・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・豆板醤・にんにく/キャベツ・油揚げ

770kcal 2.5g

15 横割バンズ  
ポテトスープ  
焼き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

小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・鶏ガラスープ/牛肉・豚肉・豚レバー・玉ねぎ・澱粉/ケチャップ/鉄強化スライスチーズ/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油

771kcal 4.5g

16 ごはん  
マーボー豆腐  
ししゃものから揚げ  
ナムル

精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干椎茸・オイスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉/カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉/ナム・ほうれん草・もやし・人参・豆板醤・ごま油・ごま

844kcal 3.3g

17 パスタミートソース  
青のりポテト

ソフトパスタ(小麦粉)・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉/ケチャップ/トマト(ピューレ・ホール)・デミグラスソース・中濃ソース・鶏ガラスープ/じゃが芋・青のり

796kcal 2.4g

20 わかめごはん  
豚汁  
さんまのかば焼き

胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/さんま・片栗粉・小麦粉・生姜・ごま

736kcal 2.5g

21 カレーライス  
小松菜とベーコンのサラダ

精白米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・リンゴソース・生姜・にんにく/グリーンピース・小麦粉・カレールー/ケチャップ・鶏ガラスープ/ベーコン・小松菜・もやし・ごま

769kcal 2.3g

22 ロールパン  
チキングラタン  
あさりのサラダ  
パイン缶詰

小麦粉・脱脂粉乳・卵・マーガリン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ(小麦粉)・マッシュルーム・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・ごま・ごま油

807kcal 3.2g

23 ごはん  
すき焼き  
揚げポークシュウマイ  
のりの佃煮

精白米/豚肉・焼豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たもぎ茸・焼き麩(小麦粉)・春菊・干椎茸/玉ねぎ・豚肉・牛肉・澱粉・大豆たん白・ポークエキス・澱粉・小麦粉/のり・ひじき・水飴

749kcal 2.0g

24 肉うどん  
りんご  
あべかわだんご

ソフト麺(小麦粉)・豚肉・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干椎茸・たもぎ茸/白玉もち・きなこ

736kcal 1.9g

27 チキンウインナーライス  
星のコロッケ  
フルーツミックス

胚芽米・大麦・バター/トマトソース・チキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・パン粉・小麦粉・水飴・澱粉/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)

761kcal 1.8g

28 和風そぼろごはん  
味噌汁  
さばのカレー揚げ

精白米・鶏肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/じゃが芋・にら/さば・生姜・小麦粉・片栗粉

854kcal 2.6g

29 昭和の日

30 ごはん  
けんちん汁(味噌味)  
かれい唐揚げ  
(照り焼きソース)  
しょうが和え

精白米/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれい・片栗粉/小松菜・白菜・生姜

744kcal 1.9g

好きな食べ物も  
苦手な食べ物も  
モリモリ食べて  
心も体もぐんぐん  
成長しましょう!