

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新年度が始まります。生徒の皆さんの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしく、安心・安全な給食を提供していきたいと思ひます。ご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。

令和8年度の給食について



宮の丘中と福井野中の給食

宮の丘中学校と福井野中学校あわせて約950人分の給食を、調理員7名、栄養士1名で作ります。福井野中学校の給食室で調理し、専用コンテナで宮の丘中学校に運搬する「親子給食」です。

給食の内容

牛乳……毎日200mlつきます。

おかず…献立によって和風・洋風・中華風の料理を組み合わせ、味に変化をもたせるようにしています。季節に合わせて旬の食材を使用します。

主食……曜日ごとに決まっています。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|---|----|------|----|------|
| 委託炊飯 | | パン | 委託炊飯 | めん | 自校炊飯 |

※休日や行事等で変更になる場合があります。

自校炊飯

（炊き込みご飯やピラフなど）

道産の胚芽精米と大麦を使用し、給食室で炊く「混ぜご飯」です。

委託炊飯

（白飯や丼物）

道産の精白米を工場で炊いた「白いご飯」です。

パン

道産小麦を使用し、大きさは小学校高学年と同じです。（小麦粉使用量65g）

麺

うどん、ラーメン、パスタがあり、道産小麦を使用しています。夏場は冷麦などの冷たい麺やゆで上げスパゲティ（デュラム小麦）も登場します。

献立について

札幌市では学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。

| | | | |
|----------|----------------|--------|----------|
| エネルギー | 820 kcal | 鉄 | 4.5mg |
| たんぱく質 | 摂取エネルギーの13~20% | ビタミンA | 300μgRAE |
| 脂質エネルギー比 | 摂取エネルギーの20~30% | ビタミンB1 | 0.50 mg |
| 食塩相当量 | 2.5g | ビタミンB2 | 0.60 mg |
| カルシウム | 450mg | ビタミンC | 35 mg |
| マグネシウム | 120mg | 食物繊維 | 7.0g 以上 |

中学校の3年間は成長が著しい時期です。カルシウム・鉄分は特に不足しやすい栄養素のため、ご家庭でも積極的な摂取を意識していただければと思います。

4月のよていこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| <p>準備はできていますか？</p>  <p>エフロン ランチマット マスク 三角巾</p> | | <p>8 始業式</p>  | <p>9 入学式</p>  | <p>10 焼豚チャーハン かぼちゃコロツケ 黄桃缶</p> <p>胚芽米・大麦・サラダ油・清酒・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・しょうゆ・本みりん・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/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・砂糖・小麦粉・脱脂粉乳/黄桃缶</p> |
| <p>13 ごはん すき焼き 揚げポークしゅうまい 清見オレンジ</p> | <p>14 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ</p> | <p>15 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル</p> | <p>16 しょうゆラーメン チーズポテト焼き パイン缶</p> | <p>17 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き</p> |
| <p>精白米/豚肉・しょうゆ・きび砂糖・清酒・サラダ油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・やきふ・春菊・干しいたけ・黒砂糖・本みりん/玉ねぎ・豚肉・牛肉・片栗粉・しょうゆ・小麦粉/清見オレンジ</p> | <p>ロールパン/あさり・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・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ/厚揚げ・しょうが・しょうゆ・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・ごま油・白ごま</p> | <p>精白米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤みそ・しょうゆ・黒砂糖・きび砂糖・オイスターソース・清酒・ごま油・豆板醤/からふとシヤモ・清酒・小麦粉・片栗粉・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・酢/ハム・ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・豆板醤・白ごま</p> | <p>ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・本みりん・サラダ油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ/じゃがいも・きび砂糖・バター・牛乳・シュレッドチーズ・ミックスチーズ/パイン缶</p> | <p>胚芽米・大麦・清酒・わかめ・白ごま/豚肉・清酒・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・みそ二種/さんま・片栗粉・清酒・小麦粉・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・しょうが・白ごま</p> |
| <p>20 ごはん けんちん汁味噌味 かれいから揚げ (照り焼きソース) しょうが和え</p> | <p>21 ハンバーガー (横割りパンズ・レバー入りハンバーグ・ケチャップソース・Feスライスチーズ) ポテトスープ 大根サラダ</p> | <p>22 和風そぼろごはん みそ汁 さばのカレー揚げ</p> | <p>23 肉うどん りんご あべかわだんご</p> | <p>24 チキンウインナーライス 星のコロツケ フルーツミックス</p> |
| <p>精白米/鶏肉・清酒・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・みそ二種/かれい・片栗粉・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・片栗粉/小松菜・白菜・しょうが・しょうゆ・本みりん</p> | <p>横割りパンズ・牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー・Feスライスチーズ・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし/ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・本みりん・しょうゆ・白ワイン・鶏からスープ/大根・マクロ水煮・きゅうり・人参・白ごま・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・酢</p> | <p>精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・赤味噌・しょうゆ・清酒・本みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき・サラダ油/じゃがいも・にら・みそ二種/さば・しょうゆ・清酒・しょうが・カレー粉・小麦粉・片栗粉</p> | <p>ソフトめん・豚肉・しょうゆ・清酒・本みりん・油揚げ・つと・人参・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・きび砂糖・本みりん・酢/りんご/白玉もち・きなこ・きび砂糖・塩</p> | <p>胚芽米・大麦・バター・トマト缶・白ワイン・カットチキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・サラダ油・ケチャップ/じゃがいも・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・マッシュポテト・パン粉・小麦粉・片栗粉/ミン缶/パイン缶・黄桃缶・なし缶・つなつかん缶・上白糖</p> |
| <p>27 ピリカラチキン丼 すまし汁 洋なし缶</p> | <p>28 角食 チキングラタン あさりのサラダ みかんジャム</p> | <p>29 昭和の日</p>  | <p>30 パスタミートソース 青のりポテト</p> | <p>5/1 たきこみいなり 野菜コロツケ おひたし</p> |
| <p>精白米・鶏肉・しょうが・しょうゆ・清酒・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・小麦粉・片栗粉・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・オイスターソース・しょうゆ・豆板醤・にんにく・きび砂糖・白ワイン/そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・しょうゆ・清酒/洋なし缶</p> | <p>角食/鶏肉・白ワイン・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・サラダ油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・白ワイン・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・清酒・本みりん・きゅうり・キャベツ・人参・しょうゆ・酢・サラダ油・からし・ごま油・白ごま/みかん・砂糖・水あめ</p> | <p>ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・しょうゆ・オールスパイス・ナツメグ/じゃがいも・青のり・塩</p> | <p>胚芽米・大麦・上白糖・酢・塩・清酒・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・白ごま・あまのり/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・しょうゆ・砂糖・塩・みりん・酒・小麦粉・生パン粉・白すりごま/こまつな・もやし・糸かつお・しょうゆ</p> | |

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。