



給食だより

4月

令和8年(2026年)4月8日

札幌市立山鼻中学校 札幌市立伏見中学校

入学・進級 おめでとうございます!

春の日差しが暖かく感じられる季節になりました。新学期の始まりです!調理員、栄養教諭ともに力を合わせて、安全でおいしい給食を提供できるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

元気に1日を過ごすために... まずは「朝ごはん」!

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することで調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、次第に脳が認識して自然な目覚めとともに、昼間に活発に活動できるようになります。また、成長に欠かせないホルモンもこのリズムに沿って分泌されるようになります。充実した学校生活を送るためにも、まずは少し早く起きて日の光を浴び、朝ごはんを食べることから始めましょう。

朝ごはんのメリットは?

ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給するとともに、食べ物を噛むことで脳や消化器官を目覚めさせ、活動モードへスイッチを入れることができます。

どんなものを食べる?

パンやご飯などの主食に、卵や魚などの主菜、野菜料理などの副菜を組み合わせるのが理想です。でも、朝ごはんを食べる習慣がない人は、パンやヨーグルト、バナナなど簡単に食べられるものを口にするところから始めてみましょう。



給食費について

令和8年度から、国において、小学校における給食費の負担軽減のため給食費負担軽減交付金が創設されました。これを受け、札幌市の令和8年度の小学校給食費は実質無償となりますが、中学校における給食費の保護者負担額については、昨年同様の金額で据え置きとなっています。




不足する金額は、国の重点支援地方交付金を活用して、食材価格の物価上昇分を札幌市が負担します。なお、この措置は、現時点では令和8年度限りの取組となっています。

学校給食費	1~3年生
食材購入価格	452円
保護者負担額	328円

*札幌市の公式ホームページ内、学校給食のページにも掲載されています。

また、給食費の公会計化にともない、長期の欠席などで給食を停止する場合、再開する場合には「給食停止(再開・期間変更)申出書」を提出していただくことになっています。保護者の皆様には、お手数をおかけしますが、給食費の請求金額に関係しますのでご協力をお願いいたします。

4月の献立表

月	火	水	木	金
 ★ランチマット、エプロン、三角巾、マスクの用意を忘れずに！		8 始業式 (給食ありません) 	9 山鼻給食なし 肉うどん あべかわだんご りんご 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長葱 椎茸 たもぎ茸 白玉もち きな粉 りんご	10 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 米 大麦 バター トマト缶 チキンウインナー 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース ケチャップ 星のコロッケ 果物缶(みかん パイン 黄桃 洋梨 夏みかん)
	13 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ 豚肉 ジャがいも 玉葱 人参 セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレールウ ケチャップ ベーコン 小松菜 もやし ごま	14 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 あさり ベーコン ジャがいも 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま 清見オレンジ	15 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長葱 椎茸 みそ オイスターソース ごま油 片栗粉 ししゃも 小麦粉 片栗粉 ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま	16 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 黄桃缶 豚肉 メンマ 生姜 にんにく つと もやし 玉葱 人参 長葱 ほうれん草 茎わかめ ジャがいも バター 牛乳 チーズ 黄桃缶
20 ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉葱 ビーマン オイスターソース にんにく そうめん つと 椎茸 長葱 ほうれん草 りんご	21 背割りコッペ コーンシチュー 焼きフランク(チリソース) もやしのごまサラダ コーン ベーコン 玉葱 人参 ジャがいも パセリ 小麦粉 バター スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 ポークウインナー 玉葱 ケチャップ トマトピューレ 小松菜 もやし 人参 みそ ごま	22 和風どぼろごはん みぞ汁 さばのカレー揚げ 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 ごま 生姜 ごぼう 人参 みぞ 油揚げ ひじき ジャがいも なら みそ さば 生姜 小麦粉 片栗粉	23 パスタミートソース 青のりポテト 豚肉 大豆 玉葱 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 トマト水煮 デミグラスソース みそ ジャがいも 青のり	24 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 清見オレンジ 米 大麦 豚肉 長葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン 椎茸 グリンピース ごま油 かぼちゃコロッケ 清見オレンジ
27 ごはん すき焼き 揚げポークシューマイ 甘夏みかん 豚肉 焼き豆腐 白滝 玉葱 白菜 長葱 たもぎ茸 焼きふ 春菊 椎茸 ポークシューマイ 夏みかん	28 横割りパン ポテトスープ ハンバーグ・チーズ 大根サラダ ベーコン ジャがいも 人参 玉葱 パセリ レバー入りハンバーグ ケチャップ 大根 ツナ きゅうり 人参 ごま ごま油	29 昭和の日 	30 みそラーメン シナモンポテト バイン缶 豚肉 玉葱 人参 生姜 にんにく ごま みそ ごま油 もやし メンマ ほうれん草 長葱 茎わかめ さつまいも バイン缶	5/1 たきごみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし 米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 ひじき ごまのり 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 小松菜 もやし 糸かつお

*牛乳は毎日200mLが1個つきます。
 *野菜や果物は価格や市場への入荷状況により、予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。
 *貝や海藻などの海産物には小さなえび・かに等が混入する場合があります。
 *献立の下段には、主に使用している食材を記載しています。アレルギー対応などで詳細が必要な方、相談のある方は山鼻中学校(531-9941)の栄養教諭までご連絡ください。