

# 4月 給食だより



新年度スタート!! 栄養満点の給食をしっかり食べて元気な心と体を育みましょう。

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
<b>7</b>  <b>春休み</b>	<b>8 着任式・始業式</b> 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 清見オレンジ	<b>9 入学式</b> 黒コッパン チキングラタン サイコロサラダ 甘夏かん	<b>10 1年生給食開始</b> ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	<b>11</b> 味噌ラーメン シナモンポテト パイン缶詰
<b>14</b> 焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツカクテル	<b>15</b> ごはん けんちん汁 かわいい唐揚げ 磯和え 照り焼きソース	<b>16</b> 背割りコッペ コーンシチュー チリドック もやしのごまサラダ	<b>17</b> ごはん カレー肉じゃが ひじき春巻き からし和え	<b>18</b> パスタミートソース 青のりポテト
<b>21</b> たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	<b>22</b> カレーライス コールスローサラダ	<b>23</b> 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	<b>24</b> ピリ辛チキン丼 すまし汁 りんご	<b>25</b> しょうゆラーメン チーズポテト焼き 黄桃缶
<b>28</b> チキンウインナーライス 南瓜コロッケ フルーツミックス	<b>29</b>  <b>昭和の日</b>	<b>30</b> 横割りバンズ イタリアンスープ レバー入りハンバーグ スライスチーズ 大根サラダ ケチャップソース	<b>5/1</b> ごはん すき焼き 揚げエビシュウマイ おかかふりかけ	<b>5/2</b> 肉うどん りんご あべかわだんご

## 🌸 2025年度スタートです 🌸

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。さて、新しい一年が始まりますね。

新しい友達や先生・クラスに皆さんドキドキワクワクしていることと思います。私たちの体は、自分が食べたもので作られています。皆さんが豊かで健康な中学校生活を送れるように、安心安全で美味しい給食を提供します。苦手なものや食べたことがないものも、一口でも食べてもらえたら嬉しいです。「食べてみよう!」と思う気持ちがなにより素晴らしく、大切です。

### ～給食の栄養について～

給食は、札幌市の学校給食摂取基準を基に、成長期の子どもたちが必要な栄養素をとることができるよう、献立を作成しています。小学校より必要な栄養量が増えるため、食器の大きさも小学校に比べ若干大きくなっています。

家庭の食事でも不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維などを多く摂取できるよう、又だしや素材の味を大事に減塩に努めています。ご家庭でもご理解ご協力をお願いいたします。



### 2025年度 牛乳・主食の指定業者

<b>牛乳</b>  雪印メグミルク(株)	<b>白飯</b>  札幌アールビーエム石山工場 主に火・木曜日
<b>パン</b>  拓洋食品(株) 主に水曜日	<b>めん</b>  西山製麺(株) 主に金曜日

**【使用食品名一覧】**

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。  
 (特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承をよろしくお願い致します。)

8	火	<厚揚げ入り肉炒め丼>豚肉、メンマ、にんじん、もやし、こまつな、厚揚げ、揚げ油 <みそ汁>キャベツ、油揚げ、味噌<清見オレンジ>清見オレンジ
9	水	<チキングラタン>鶏肉もも、たまねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、小麦粉、バター <サイコロサラダ>ハム、きゅうり、にんじん、ホールコーン<甘夏かん>なつみかん
10	木	<マーボー豆腐>豆腐、豚肉、にんじん、長ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく <ししゃものから揚げ>子持ちししゃも、揚げ油<ナムル>ハム、こまつな、もやし
11	金	<味噌ラーメン>豚肉、たまねぎ、にんじん、もやし、たまねぎ、メンマ、にんじん、ほうれんそう <シナモンポテト>さつまいも、揚げ油<パイン缶詰>パイン缶詰スライス
14	月	<焼き豚チャーハン>おおむぎ、豚肉、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース<星のコロッケ>星のコロッケ、揚げ油<フルーツミックス>みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶、なし缶詰、なつみかん缶詰
15	火	<けんちん汁>鶏肉もも、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう<かれい唐揚げ>かれい唐揚げ、揚げ油<磯和え>こまつな、はくさい、切りのり<照り焼きソース>醤油、きび砂糖、本みりん、かたくり粉
16	水	<コーンシチュー>ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、小麦粉、牛乳、豆乳<チリドック>チキンウインナー、たまねぎ、トマトピューレ<もやしのごまサラダ>ほうれんそう、もやし、ホールコーン、にんじん
17	木	<カレー肉じゃが>豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、たもぎたけ <ひじき春巻き>道ひじき春巻き、揚げ油<からし和え>焼きちくわ、ほうれんそう、はくさい
18	金	<パスタミートソース>豚肉、大豆、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ <青のりポテト>じゃがいも、揚げ油、青のり
21	月	<たきこみいなり>おおむぎ、にんじん、干しいたけ、ひじき、あまのり<豚肉の竜田揚げ>豚肉、しょうが、揚げ油<おひたし>こまつな、もやし、糸かつお
22	火	<カレーライス>豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、グリーンピース、カレー粉、カレールウ <コールスローサラダ>キャベツ、にんじん、ホールコーン
23	水	<あさりのチャウダー>あさり、ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、小麦粉、バター、豆乳<厚揚げサラダ>厚揚げ、揚げ油、キャベツ、にんじん、きゅうり<清見オレンジ>清見オレンジ
24	木	<ピリ辛チキン丼>鶏肉、揚げ油、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン<すまし汁>豆腐、塩わかめ、干しいたけ<パイン缶詰>パイン缶詰スライス
25	金	<しょうゆラーメン>豚肉、メンマ、つと、もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、茎わかめ、じゃがいも、バター、ミックスチーズ<黄桃缶>黄桃缶二つ割
28	月	<チキンウインナーライス>おおむぎ、トマト缶詰、カットチキンウインナー、マッシュルーム、グリーンピース <南瓜コロッケ>かぼちゃコロッケ、揚げ油<フルーツミックス>みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶、なし缶詰、なつみかん缶詰
30	水	<イタリアンスープ>ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、アルファベットマカロニ<レバー入りハンバーグ>レバー入りハンバーグ、揚げ油<大根サラダ>だいこん、まぐろ、きゅうり、にんじん <ケチャップソース>ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン
1	木	<すき焼き>豚肉、焼き豆腐、しらたき、たまねぎ、はくさい、たもぎたけ、焼きふ、しゅんぎく<揚げエビシューマイ>揚げエビシューマイ、揚げ油<おかかふりかけ>しらす干し、糸かつお、切りのり
2	金	<肉うどん>豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、干しいたけ、たもぎたけ <あべかわだんご>白玉もち、きな粉、きび砂糖

**つと・白ちくわ**(たら、でん粉、塩、砂糖) **はんぺん**(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白) **豆腐入りかまぼこ**(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう) **ハム**(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩) **ベーコン**(豚肉、塩、さとう) **豆板醤**(唐辛子、塩、みそ、みりん、ろろ豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤) **オイスターソース**(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)

**その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。**  
 ※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。  
 ※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

その他、使用食品の詳細をお知りになりたい場合は、お気軽に平岸中までご連絡ください。  
 (811-9585)

2、3年生は4/8(火)から、1年生は4/10(木)から、新学期の給食が始まります。ランチマット・エプロン・三角巾を忘れずに、持ってきてくださいね♪

