

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
6 春休み	7 春休み	8 始業式 ごはん すき焼き 揚げポークシュウマイ 甘夏かん	9 入学式 ロールパン ほうれん草と肉ボールのスープ 厚揚げサラダ 清見オレンジ	10 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
13 味噌ラーメン シナモンポテト パイナップル缶詰	14 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	15 和風そばろごはん みそ汁 (じゃがいも・にら) さばのカレー揚げ	16 背割りコッペ コーンシチュー 焼きフランク もやしのごまサラダ	17 ごはん けんちん汁 かれい唐揚げ しょうが和え
20 肉うどん りんご あべかわだんご	21 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶	22 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	23 角食 レタス入りミネストローネ あさりのサラダ いちごジャム	24 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
27 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 黄桃缶	28 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き	29 昭和の日	30 横割りパンズ ポテトスープ レバー入りハンバーグ Fe スライスチーズ 大根サラダ	5/1 ピリ辛チキン丼 すまし汁 りんご

2、3年生のみなさん、進級おめでとうございます。気持ちも新たに新しい学年のスタートです。体の健康は心の健康と密接につながっています。そして、心と体の健康には、食事も大きな影響を与えています。新しい環境に緊張感もいっぱい、いつも以上にストレスを受けやすいこんな時こそ、毎日の食事を大切に、心と体をベストの状態に整えましょう。

2026年度 牛乳・主食の指定業者

- 牛乳 (雪印メグミルク (株))・・・毎日つきます
- 麺 (西山製麺 (株))・・・月曜日
- 白飯 (札幌アルビーエム石山工場)・・・水曜日 & 金曜日
- パン (キムラヤ食品 (株))・・・木曜日
- 味付きご飯 (平岸中学校給食室)・・・火曜日

～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。



毎日必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。朝食を抜くと体力や思考力が低下し午前中の授業に集中できなくなります。

🌸 お願い 🌸

4/8 (水) から新学期の給食がスタートします。清潔なランチマット・エプロン・三角巾を忘れずに持参してください。

【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、ご了承よろしくお願ひいたします。

8	水	<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 <揚げポークシュウマイ>ポークシュウマイ、揚げ油
9	木	<ほうれんそうと肉ボールのスープ>豚肉もも、すりみ、焼き豆腐、ほうれんそう・はるさめ<厚揚げサラダ>厚揚げ、しょうが、揚げ油、キャベツ、にんじん、白ごま
10	金	<カレーライス>白飯、豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、カレー、りんご、しょうが、にんにく、グリル、油、小麦粉、カレー粉、カレー粉 <小松菜とベーコンのサラダ>小松菜、もやし、油、ごま
13	月	<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	火	<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 <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、パイ缶、黄桃缶、梨缶、なつみかん缶
15	水	<和風そぼろごはん>鶏肉もも、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじきくみそ汁 <じゃがいも、にら、みそくさばのカレー揚げ>さば、しょうゆ、カレー粉、揚げ油
16	木	<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、じゃがいも、にんじん、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳<焼きフランク>ポークウインナー、たまねぎ、ケチャップ、トマトピューレ<もやしのごまサラダ>こまつな、もやし、にんじん、トウバンジャン、みそ
17	金	<けんちん汁>鶏肉もも、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ、みそ<かれない唐揚げ>かれない唐揚げ 60g・揚げ油・しょうゆ・砂糖・みりん
20	月	<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
21	火	<焼き豚チャーハン>小麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、カレー、干しいたけ、グリル、ごま油<南瓜コロッケ>加南瓜コロッケ 60g、揚げ油
22	水	<マーボー豆腐>豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、人参、長ねぎ、干しいたけ、オスターソース、ごま油、豆板醤、でん粉 <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
23	木	<レタス入りミネストローネ>ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ<いちごジャム>いちごジャム 20g
24	金	<厚揚げ入り肉炒め丼>豚肉肩、メンマ、にんじん、もやし、ほうれんそう、厚揚げ、たまねぎ、トウバンジャン<みそ汁>キャベツ、油揚げ、みそ
27	月	<しょうゆラーメン>豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・長ねぎ・ほうれんそう・くさわかめ <チーズポテト焼き>じゃがいも、バター、牛乳、チーズ
28	火	<わかめごはん>おおむぎ、炊き込みわかめ、白ごま<豚汁>豚肉肩、豆腐、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、みそ<さんまのかば焼き>さんま、揚げ油、小麦粉、白ごま
30	木	<ポテトスープ>ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏がらスープ<レバー入りハンバーグ>レバー入りハンバーグ 60g、揚げ油<大根サラダ>だいこん、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま
5/1	金	<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>そうめん、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう

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)

中学生は心も体も大きく成長する、大切な土台作りの時です。毎日、心こもった美味しい給食をお届けできますように、8名の調理スタッフと共に力を合わせて頑張ってください。どうぞよろしくお願い致します。

豊平区
平岸中約 450 食

11時50分頃、完成した給食を積み込み真駒内中へトラックが発射します。

平岸中に調理室があり、真駒内中の2校分約 800 食を調理します。

南区
真駒内中約 350 食