

# 給食だより 5月

札幌市立北栄中学校  
令和8年4月28日発行

## 札幌市教育委員会より給食費についてのお知らせです

物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分を負担することで、これまでどおりの栄養バランスや量を保ったおいしい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和8年度に限った取組であることを御承知おきください。

学校給食費	1・2・3年生
食材購入価格	452円
保護者負担額	328円



## 給食は、どんな工夫をしているの？

なるべく多くの食材  
を使用

体が必要とする栄養素は数多くあります。なるべく多くの食材を組み合わせ、栄養素をまんべんなく取れるようにしています。

不足しがちな鉄やカルシウム  
を多くとれるように工夫



中学生の成長に必要な、たんぱく質、鉄、カルシウム、ビタミンなどの栄養素のうち、不足しがちな鉄とカルシウムは特に補強してとるようにしています。豚レバーチップやあさり、スキムミルク、チーズ、ひじき、ごまなどを積極的に取り入れることで補強したい栄養素を取れるようにしています。

適切なエネルギー量になる  
ように盛り付けをきちんと



中学生は、小学生の時よりも、必要なエネルギー量が増えます。給食カレンダーに盛り付ける量の目安とカロリー表示を載せ、毎日きちんと盛り付けることで、このくらいの量をとってよいということを給食時間に学べるようにしています。

おいしさにこだわり、旬や行事食、チェンジャブル給食を取り入れ、食べることを楽しく・美味しく！

おいしくないと食べるのが楽しくありません。給食は出汁や食材にこだわり、行事食などで変化をつけて、おいしく楽しく食べられるように工夫しています。チェンジャブル給食や玉ねぎ週間もその一環です。

## 5月 LUNCH MENU



☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml(126Kcal)を含んだ数値です。☆流通の関係等で食材や献立の変更があることもあります。

月	火	水	木	金
<p>～献立の表記について～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●・・・卵（鶏卵・うずら卵）を使った献立</li> <li>★・・・乳製品を使った献立</li> <li>△・・・小麦・大麦を使った献立（醤油等の調味料も含まれます）</li> <li>◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含まれます。）※海産物（小魚・わかめ）には<small>小さなえび・かに・貝殻</small>が混入している場合があります。</li> </ul>				<p>1 ご飯 豚汁 △さんまのかば焼き △しょうが和え 751Kcal</p> <p><small>（精白米）（豚肉・豆腐・こんにゃく・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・長ねぎ・油・味噌・酒・唐辛子・かつお節・ムロ節・昆布）（さんま・酒・小麦粉・片栗粉・揚げ油・醤油・しょうが・酒・砂糖・みりん・片栗粉）（小松菜・白菜・しょうが・みりん・醤油）</small></p>
<p>～旅的行事で給食がない日～</p> <p>2年宿泊研修（休業日含む）5/21～5/22 ・ 1年校外学習 5月21日（木）</p>				

# 5月

# LUNCH MENU

月	火	水	木	金
<b>5</b> <b>みどりの日</b> 	<b>子どもの日</b> 	<b>振替休日</b> 	<b>7</b> <b>●★△横割りパンズパン</b> <b>△イタリアンスープ</b> <b>△メンチカツ</b> <b>★スライスチーズ オレンジ</b> <b>749Kcal</b>	<b>8</b> <b>△ビビンバ</b> <b>★△野菜コロケ</b> <b>白桃缶</b> <b>745Kcal</b>
<b>11</b> <b>△塩ラーメン</b> <b>●★△小松菜ケーキ</b> <b>パイン缶</b> <b>769Kcal</b>	<b>12</b> <b>★コーンピラフ</b> <b>●△つくね風</b> <b>豆腐ナゲット</b> <b>フルーツミックス</b> <b>769Kcal</b>	<b>13</b> <b>ご飯</b> <b>△けんちん汁</b> <b>△サバのソース焼き</b> <b>△おかかふりかけ</b> <b>741Kcal</b>	<b>14</b> <b>●★△黒コッペパン</b> <b>★△フィンクリームシチュー</b> <b>△小松菜サラダ</b> <b>りんご</b> <b>758Kcal</b>	<b>15</b> <b>ご飯</b> <b>△豆腐のオイスターソース煮</b> <b>いわしのかりかりフライ</b> <b>△おひたし</b> <b>853kcal</b>
<small>(ソフトラーメン) (豚肉・生姜・にんにく・酒・みりん・玉ねぎ・人参・メンマ・もやし・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・醤油・ごま油・ごま鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) (小松菜・小麦粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・バター) (パイン缶)</small>	<small>(胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・ホールコーン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油・塩・こしょう) (鶏ひき肉・焼き豆腐・玉ねぎ・卵・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・みりん) (みかん缶・パイン缶・洋なし缶・黄桃缶・夏みかん缶・白玉もち・砂糖・ワイン)</small>	<small>(精白米) (鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・醤油・酒・かつお節・ムロ節・昆布) (サバ・生姜・酒・ソース・砂糖・赤味噌・ごま) (しらす干し・酒・醤油・糸かつお・砂糖・のり・ごま)</small>	<small>(黒コッペパン) (鶏肉・ワイン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バタ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・鶏がらスープ) (ハム・小松菜・春雨・ひじき・砂糖・醤油・砂糖・酢・ごま油) (りんご)</small>	<small>(精白米) (豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・ピーマン・人参・竹の子・長ねぎ・醤油・オイスターソース・酒・砂糖・みりん・片栗粉・鶏がらスープ) (いわしのかりかりフライ [給食会既製品] 揚げ油) (小松菜・白菜・醤油・糸かつお)</small>
<b>18</b> <b>△きつねうどん</b> <b>きなこポテト</b> <b>枝豆</b> <b>758Kcal</b>	<b>19</b> <b>△とりめし</b> <b>●△ぶりの南部揚げ</b> <b>△からし和え</b> <b>782Kcal</b>	<b>20</b> <b>△キーマカレー</b> <b>△小松菜とコーンの</b> <b>サラダ</b> <b>759kcal</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1・2年なし</div> <b>21</b> <b>●★△背割りコッペパン</b> <b>★△アスパラグラタン</b> <b>フランクフルト</b> <b>ジュージーオレンジ</b> <b>792Kcal</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2年なし</div> <b>22</b> <b>ご飯</b> <b>△ピリカラすき焼き</b> <b>△チキンナゲット</b> <b>△たたききゅうり</b> <b>792kcal</b>
<small>(ソフトうどん・油揚げ・鶏肉・つとかまぼこ・細竹の子・ふき・わらび・なめこ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・醤油・砂糖・酒・かつお節・ムロ節・昆布) (じゃがいも・揚げ油・きなこ・砂糖) (枝豆)</small>	<small>(胚芽精米・大麦・酒・醤油・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油・砂糖・みりん) (ぶり・酒・小麦粉・卵・白ごま・黒ごま・揚げ油) (焼きちくわ・小松菜・キャベツ・醤油・砂糖・からし)</small>	<small>(精白米) (豚肉・ワイン・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・油・小麦粉・カレー粉・醤油・味噌) (ハム・小松菜・ホールコーン・醤油・酢・油・砂糖・こしょう・ごま)</small>	<small>(背割りコッペパン) (ベーコン・アスパラガス・マカロニ・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏がらスープ・パン粉) (ポークウィンナー [給食会既製品] ケチャップ・ウスターソース・砂糖・からし・ワイン) (ジュージーオレンジ)</small>	<small>(精白米) (豚肉・醤油・砂糖・酒・油・焼き豆腐・しらたき・白菜・玉ねぎ・長ねぎ・たまごたけ・白すりごま・醤油・酒・砂糖・長ねぎ・にんにく・生姜・りんご・トウバンジャン) (Feチキンナゲット [給食会既製品] 揚げ油) (きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・ごま)</small>
<b>25</b> <b>△パスタカレー</b> <b>ソース</b> <b>フレンチポテト</b> <b>温州みかんゼリー</b> <b>820Kcal</b>	<b>26</b> <b>わかめご飯</b> <b>さつま汁</b> <b>●△チキンカツ</b> <b>808Kcal</b>	<b>27</b> <b>△豚ミックス丼</b> <b>味噌汁</b> <b>パイン缶</b> <b>833Kcal</b>	<b>28</b> <b>●★△横割りパンズパン</b> <b>★△ベーコンシチュー</b> <b>△あさりのカリっとサラダ</b> <b>△豆腐ハンバーグ</b> <b>798Kcal</b>	<b>29</b> <b>ご飯</b> <b>△白マーボー豆腐風</b> <b>△ししゃもから揚げ</b> <b>△ナムル</b> <b>841kcal</b>
<small>(ソフトパスタ) (豚肉・豚レバー・シナモン・カレー粉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・りんご・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・レーク・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・醤油・鶏ガラスープ) (じゃがいも・揚げ油・塩・こしょう) (温州みかんゼリー [給食会既製品])</small>	<small>(胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白ごま) (豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・味噌・酒・唐辛子・かつお節・ムロ節・昆布) (鶏肉・ワイン・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油)</small>	<small>(精白米) (豚肉・酒・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・揚げ油・厚揚げ・人参・玉ねぎ・竹の子・ピーマン・油・醤油・酒・砂糖・生姜・みりん・ごま) (高野豆腐・わかめ・長ねぎ・味噌・ムロ節・昆布) (パイン缶)</small>	<small>(横割りパンズパン) (ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バタ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・鶏がらスープ) (あさり・生姜・醤油・みりん・小麦粉・片栗粉・揚げ油・キャベツ・人参・きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油・ごま) (豆腐ハンバーグ [給食会既製品]・醤油・砂糖・みりん・片栗粉)</small>	<small>(精白米) (豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・油・醤油・酒・砂糖・みりん・片栗粉・鶏ガラスープ) (ししゃも・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・醤油・砂糖・酒・みりん・トウバンジャン) (ハム・ほうれん草・もやし・人参・醤油・砂糖・ごま油・トウバンジャン・ごま)</small>

