

給食だより

4月

令和7年4月8日
(1年生～4月9日)
札幌市立北都中学校
札幌市立厚別北中学校

新学期 スタート

安全でおいしい給食作りに
御家庭の御理解御協力をよろしくお願いいたします。

毎月の給食だよりで、給食や食生活についての情報をお知らせいたします。給食についての御意見や御質問等がございましたら、厚別北中学校栄養教諭までお問い合わせください。

新年度がスタート
いたしました。今年度も
お子様の健全な成長を願い、
努力していききたいと思います。

給食は10日(木)から始まります。清潔なハンカチ、ランチマットを御用意ください。

御入学おめでとうございます。

新1年生の皆さんへ

中学校の給食は小学校と比べると量が少し多くなり、香辛料（カレー粉・トウバンジャン・辛子・唐辛子・こしょうなど）を効かせた料理も多くなります。グラタンや焼き魚などオーブンを使った料理も登場します。



給食時間は短くなり、準備と後片付けを入れて35分です。クラス全員で協力して当番活動をスムーズに行うことが大切になります。

また、小学校の時よりも給食開始時間が遅くなるので、おなかが空きます。朝ご飯をしっかり食べて登校するようにしましょう。

給食は成長期の中学生に必要な栄養価に合わせて献立が考えられていますので、しっかり食べて午後からの授業や部活動に備えましょう。

厚別北中・北都中の給食

厚別北中約600人、
北都中約560人、合計
約1,160人分の給食を
厚別北中学校の給食室
で作ります。

調理業務は
民間委託されています。
厚別北中では飯澤チーフを中心
に9人の調理員さんが給食調理、
配膳、下膳、洗浄作業等を行
っています。

厚別北中学校から北都中学校に
給食が運ばれます。北都中学校では
4人の配膳員さんが給食の配膳や
下膳を行います。

委託炊飯の白飯は道産のななつぼしを
使っています。パンや麺類に使用している
小麦粉も道産小麦です。

自校炊飯では
ゆめぴりかの胚芽米を使用して
います。食物繊維の摂取量を増やす
ために麦も入れています。

主食は曜日指定です。
米飯が週3回で、そのうち2回は
委託炊飯（白飯）、1回が自校炊飯です。
パンと麺も週1回ずつあります。今年度は

月	火	水	木	金
パン	白飯	麺	自校炊飯	白飯

このようになっています。（毎年変わります。）
※曜日は学校行事等で変更する
こともあります。



4月予定献立

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日
	 始業式	 入学式	とりめし 道産ブリカツ ごま和え 米 大麦 鶏肉 生姜 たまねぎ サラダ油 /北海道産ぶりカツ なたね油 /小松菜 白菜 白すり ごま /	カレーライス フルーツミックス 白飯 豚肉肩 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリー りんご 生姜 にんにく 小麦粉 サラダ油 / みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし 缶 なつみかん缶 /
14日	15日	16日	17日	18日
横割バンズパン イタリアンスープ ハンバーガー スライスチーズ 大根サラダ	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (大根・油揚げ) ひじき入りぎょうざ	味噌ラーメン シナモンポテト 清見オレンジ	焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツカクテル	和風そぼろごはん 味噌汁(じゃがいも ・わかめ) 釧路産たらザンギ
横割バンズ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ マカロニ /ハンバーグ なたね油 /スライスチーズ / 大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 白ごま ごま油	白飯 豚肉 メンマ 人参 サラダ油 もやし 小松菜 厚揚げ なたね油 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく かたくり粉 ごま油 白ごま /大根 油揚げ みそ /ひじき 入りぎょうざ なたね油 /	ソフトラーメン 豚挽肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白ごま みそ ごま油 豚肉 もやし メンマ サラダ油 ほうれん草 長ねぎ 荳わかめ /さつまいも なたね油 /清見オレンジ	米 大麦 サラダ油 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 干椎茸 グリンピース ごま油 /星のコロッケ なたね油 /みかん缶 パイン缶 黄桃 なし缶 なつみかん缶 りんご /	白飯 鶏挽肉 焼き豆腐 切り干し大根 干椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ひじき みそ サラダ油/じゃがいも 塩わかめ 長ねぎ みそ /釧路産たらザンギ なたね油 /
21日	22日	23日	24日	25日
ロールパン チキングラタン ほうれん草と ベーコンのサラダ パイン缶	ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	パスタミートソース フレンチポテト 国産温州みかんゼリー	わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き	ピリカラチキン 丼 ワカメスープ りんご
ロールパン 鶏肉 玉ねぎ マカロニ 人参 サラダ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 パセリ/ベーコン ほうれん草 もやし サラダ油 白ごま/パイン缶	白飯 豆腐 豚挽肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干椎茸 みそ ごま油 かたくり粉/子持ちししゃも 小麦粉 かたくり粉 なたね油 /ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 ごま	ソフトパスタ 豚挽肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 セロリー 生姜 にんにく サラダ油 パセリ 小麦粉 トマト みそ /フレンチポテト なたね油 /国産温州みかんゼリー	米 大麦 わかめ 白ごま/豚肉 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 生姜 サラダ油 みそ /さんま かたくり粉 小麦粉 なたね油 生姜 白ごま/	白飯 鶏肉 生姜 厚揚げ 小麦粉 かたくり粉 なたね油 人参 だしのこ 玉ねぎ ビーマン サラダ油 にんにく /塩わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま ごま油 /りんご
28日	29日	30日	5月1日	5月2日
背割コッペ コーンシチュー チリドック グレープゼリー	 昭和の日	肉うどん ごまだんご 清見オレンジ	たきこみいなり メンチカツ おひたし	ドライカレー あさりの スパゲティサラダ ミニトマト
背割コッペパン コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/ポークウィンナー 玉ねぎ トマト/ぶどう 粉寒天/		ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干椎茸 たもぎだけ /白玉もち 黒すりごま /清見オレンジ	米 大麦 油揚げ 人参 干椎茸 ひじき ごま 焼きのり/メンチカツ なたね油 /小松菜 もやし 糸かつお /	米 大麦 油 オリーブ油 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく 生姜 大豆 ビーマン パセリ レーズン 小麦粉 トマト みそ/あさり 生姜 スパゲティ きゅうり 人参 油 みそ ごま油 ごま

献立表と原材料について

- ◎果物や野菜は価格・品質により変更する場合がありますので御了承ください。食材に万一変更が生じた場合で、食物アレルギーをもつお子さんに影響がある時は、個別にお知らせいたします。
- ◎海産物全般（あさり、わかめ、昆布、のり等）には小さなえび、かにや貝殻が混入している場合がありますので御注意願います。（調理段階でも十分確認を行います。）
- ◎牛乳は200mlのものが毎日つきます。成長期に欠かせないカルシウム源です。

札幌市統一基準献立について

学校給食費の公会計化制度導入に伴い、現在は札幌市で作成した「統一基準献立」に基づいた献立作成を行っておりますが、本校は食数が1,200食近い大型親子給食調理校ですので、統一基準献立では調理作業が困難な場合や、栄養価・食指導の観点から変更が必要な場合は、基準献立を一部変更しながら実態に即した献立作成を進めて参ります。