

# 給食だより



令和8年4月8日  
札幌市立石山中学校  
藻岩中学校

希望に満ちた春、ご入学ご進級おめでとうございます。

石山中学校の給食室では石山中と藻岩中合わせて約790人分の給食を調理しています。栄養教諭、石山中調理員7名、藻岩中給食配膳員4名、配送トラック運転手のメンバーで協力し、安全で美味しい給食をお届けします。給食だよりでは、学校給食や食についての様々な情報を紹介していきますのでよろしくお願いいたします。



## 給食の栄養価

札幌市の学校給食は下記の基準を満たすよう、献立を作成しています。

札幌市学校給食摂取基準（令和4年4月～）

区分	小学校児童の場合			中学校生徒の場合	高等支援学校生徒の場合
	低学年 6～7歳	中学年 8～9歳	高学年 10～11歳		
エネルギー (kcal)	530	640	760	820	820
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%				
脂肪 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%				
ナトリウム (g) (食塩相当量)	1.5	2	2	2.5	2.5
カルシウム (mg)	290	350	360	450	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120	120
鉄 (mg)	2.5	3.0	4.0	4.5	4.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35	35
食物繊維 (g)	4.0以上	4.5以上	5.0以上	7.0以上	7.0以上

(児童生徒1人1回あたり)

- ◆牛乳は毎日200cc つきます。
- ◆今年度の主食の指定曜日  
月・木 委託白飯（石山ライス工場）  
火 麺（西山製麺）  
水 自校炊飯  
金 パン（京田食品）

\*曜日の変更のみ。業者は変わりません。

- ◆中学校給食費 1食あたり328円  
\*保護者負担額は昨年度と変わりません。

◆給食は、一日に必要な栄養価の33～50%をとることができます。特に家庭では不足しがちな栄養素を満たせるよう、献立を工夫しています。

☆食器（丼）の変更 \*令和6年度より  
樹脂食器の素材はポリエチレンナフタレート（PEN）樹脂です。耐熱性や耐薬品性に優れており、破損して砕け散ることもありません。

樹脂食器の原材料には、環境ホルモンや発がん性物質は含まれていません。



令和5年4月から札幌市の学校給食費は公会計制度に移行され、給食費の管理が各学校から札幌市へ変更になっています。

また、給食費の算定基準となる全市統一献立も札幌市公式ホームページで公開されています。

公会計制度についてはこちら



全市統一基準献立についてはこちら



学校ごとに、統一基準献立をもとに行事や食指導に合わせた献立を追加・変更し、予定献立を作成しています。すべての学校が同じ日に同じ内容の給食を食べることはありません。

# 4月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
<p>★ ☆ 食器は5種類あります ★ ☆ ★</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>青色の模様</p>  <p>皿</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>黄色の模様</p>  <p>カップ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>茶わん</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>小皿</p> </div> </div> <p>どんぶり</p>				
<p>8 藻岩1年・石山なし</p> <p>清見オレンジ かぼちゃコロッケ</p>  <p>焼豚チャーハン</p> 		<p>9 藻岩・石山1年なし</p> <p>小松菜とベーコンのサラダ</p>  <p>カレーライス</p> 		<p>10</p> <p>大根サラダ ポテトスープ</p>  <p>ハンバーグ 横割パスタ</p> 
<p>給食当番はこんだてカレンダーをよく見て、正しい食器に盛りつけましょう。</p>		<p>米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン 干しいたけ グリンピース ごま/かぼちゃコロッケ 揚げ油/清見オレンジ/</p>		<p>白飯/豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉/ベーコン こまつな もやし ごま/</p>
<p>13 ナムル</p> <p>ししゃものから揚げ (2コ)</p>  <p>ごはん</p>  <p>マーボー豆腐</p> 	<p>14 チーズフォンデュ サンドコロッケ</p> <p>清見オレンジ</p>  <p>しょうゆ ラーメン</p>  <p>めん</p> 	<p>15 おひたし 野菜コロッケ</p>  <p>たきこみ いなり</p>  <p>のり</p> 	<p>16 さばの咖喱揚げ</p>  <p>いもとにらのみそ汁</p>  <p>和風えぼろごはん</p> 	<p>17 あさりのサラダ</p>  <p>チキングラタン</p>  <p>せわり ユッパ</p>  <p>きなこ クリーム</p> 
<p>白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ ごま/持ち出ししゃも 小麦粉 揚げ油/ハム ほうれんそう もやし にんじん ごま/</p>	<p>ソフトラーメン/豚肉 メンマ つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くきわかめ/チーズフォンデュ サンドコロッケ 揚げ油/清見オレンジ/</p>	<p>米 大麦 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき ごま 焼きのり/ポテトコロッケ (野菜) 揚げ油/こまつな もやし 糸かつお/</p>	<p>白飯/鶏肉 豆腐 切り干し大根 干しいたけ ごま しょうが ごぼう にんじん 油揚げ ひじき/じゃがいも にら/さば しょうが 小麦粉 揚げ油/</p>	<p>コッパン/鶏肉 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 牛乳 豆乳 チーズ パセリ/あさり しょうが きゅうり キャバツ にんじん ごま/</p>
<p>20 いそ和え</p>  <p>ひじき春巻</p>  <p>ごはん</p>  <p>じゃがいものえぼろ煮</p> 	<p>21 青のりポテト</p>  <p>ミートソース</p>  <p>パスタめん</p> 	<p>22 フルーツミックス</p>  <p>星のコロッケ</p>  <p>チキンウインナーライス</p> 	<p>23 リんご</p>  <p>すまし汁</p>  <p>ピリカラチキン丼</p> 	<p>24 ミニトマト</p>  <p>厚揚げサラダ</p>  <p>ロールパン</p>  <p>あさりのチャウダー</p> 
<p>白飯/豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 大豆 切り干し大根 いんげん 干しいたけ しょうが/ひじき春巻 揚げ油/ほうれんそう もやし 切り/</p>	<p>ソフトパスタ/豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉 トマト缶/じゃがいも 揚げ油 青のり/</p>	<p>米 大麦 バター トマト 缶 チキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース/星のコロッケ 揚げ油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん缶/</p>	<p>白飯/鶏肉 しょうが 厚揚げ 小麦粉 にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン オイスターソース にんにく/そうめん つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう/りんご/</p>	<p>ロールパン/あさり ベーコン いも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 サラダ油 牛乳 豆乳 チーズ/厚揚げ しょうが 小麦粉 揚げ油 キャバツ きゅうり 人参 ごま/トマト/</p>
<p>27 清見オレンジ</p>  <p>ポークシウマイ (2コ)</p>  <p>ごはん</p>  <p>ずき焼き</p> 	<p>28 冷凍パイ</p>  <p>ミナモンポテト</p>  <p>みそラーメン</p>  <p>めん</p> 	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 黄桃缶</p>  <p>キャバツのみそ汁</p>  <p>厚揚げ入りたけのこめし</p> 	<p>1 石山中給食なし</p> <p>もやしのカレー和え</p>  <p>コンシチュー</p>  <p>焼フランク (フリッス)</p>  <p>せわり ユッパ</p> 
<p>白飯/豚肉 豆腐 しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎだけ 焼きふしゆんぎく 干しいたけ/ポークシウマイ 揚げ油/清見オレンジ/</p>	<p>ソフトラーメン/豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごま もやし メンマ ほうれんそう 長ねぎ くきわかめ/さつまいも 揚げ油/パイ缶/</p>		<p>白飯/豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ りんご しょうが にんにく ごま/キャバツ 揚げ油/黄桃缶/</p>	<p>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 チーズ 牛乳 豆乳/ポークウインナー 玉ねぎ トマト缶/もやし 春雨 きゅうり にんじん ごま/</p>