

給食だより 4月

令和8年(2026年)4月8日

札幌市立柏中学校・中島中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、給食室では機械や器具の点検・清掃を行い、給食開始の準備を整えました。今年度の給食は、2・3年生は9日(木)から、1年生は10日(金)から始まります。

中島中学校では、調理員7名で柏中学校の分も合わせて約710名分の給食を作ります。柏中学校の給食は、給食専用のトラックで配送されます。柏中学校では、4名の配膳員が給食の配膳作業を行います。献立の作成や食材購入などの給食管理業務や食指導に関する業務などを、中島中学校栄養教諭の佐藤が担当します。

安全でおいしい給食作りに努めますので、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



◎学校給食の食事内容について◎



札幌市学校給食摂取基準

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200mLつきます。
- ・米飯給食は週3回です。自校炊飯の時には胚芽米と大麦を使用します。工場から届く委託白飯は精白米です。いずれも道産米を使用します。
- ・麺は週1回です。うどん、ラーメン、パスタがあり、道産小麦を使用します。夏は冷たい麺や給食室でゆでるスパゲティも使用します。
- ・パンは週1回です。道産小麦を使用しています。
- ・地場産物を積極的に活用しています。また、安全で良質な食品の選択に努めています。

札幌市では、ホームページにて「札幌市の学校給食費」「札幌市の学校給食における主な取り扱い品に占める道産品の割合」「学校給食で使用している食材の産地」「食育の取組」等をお知らせしていますので、ご覧ください。

ご用意をお願いします

衛生的な給食時間を過ごすために、清潔なランチマットをご用意ください。

あわせて給食当番用のエプロン・三角巾(帽子)・マスクも忘れず準備をお願いします。

