

給食だより

4月

令和8年(2026年)4月8日
札幌市立向陵中学校

希望に満ちた春、新学期がスタートしました。向陵中学校の給食室では生徒、教職員合わせて約930人分の給食を調理し、出来立ての料理を教室に届けています。

給食だよりでは食に関することや栄養のこと、子どもたちの様子などをお知らせしていきます。また、毎日の使用食材も記載しています。ご家庭で給食だよりに目を通し、お子さんとの会話のひとつにいただけたらと思います。

この校舎で給食を作るのは今年度が最後となります。どうぞよろしくお願いいたします。



給食の内容

主食

- ☆ **ごはん**～ご飯は、道産米を使用します。味つきご飯には「胚芽精米」を使用し、「麦」も混ぜています。
- ☆ **パン**～道産の小麦粉を使用し、食品添加物を使わずにつくられています。
- ☆ **麺類**～袋入りのうどん・ラーメン・ Pasta・冷麦は道産の小麦粉を使用しています。

主菜・副菜

- ☆ 手作りを基本とし、自然の味を大切にしています。だし汁は昆布・削り節・煮干しでとっています。
- ☆ カレーやシチューのルー、ドレッシング、寒天ゼリー、ふりかけ、佃煮、チョコクリームなどは給食室の手作りです。
- ☆ コロッケやハンバーグなどは、札幌市独自の特注品です。

食器・食具



料理を楽しみながら味わうことができるように、食器は強化磁器製のものを使用します。丼のみ樹脂製です。

今年度の基本的な主食内容

月曜日・・・麺
火曜日・・・味つきご飯
水曜日・・・白飯
木曜日・・・パン
金曜日・・・白飯
(行事等によって変更もあります)



牛乳

カルシウムをはじめとする成長期に必要な栄養素が豊富に含まれているため、毎日**200mL**つきます。カルシウムの摂取量を確保するために、牛乳やチーズはもちろんですが、小魚や豆腐、大豆製品が多く使われています。

＝今月の給食から＝

チーズポテト焼き (211kcal)

○材料：4人分

じゃがいも	400g
砂糖	大さじ2
バター	20g
牛乳	大さじ2
チーズ	60g
ピザ用チーズ	40g



チーズポテト焼きは、給食室のオーブンで焼きます。小学校にはない、**中学校だけの献立**です！

○作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてゆで、水気をきってつぶす。
 - ② ①に砂糖・バター・細かくしたチーズ・牛乳を入れ、よく混ぜる。
 - ③ アルミカップに②を入れ、その上にピザ用チーズをのせ、オーブンで軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ※ トースターでも焼けます。



4月の予定献立



月	火	水	木	金
※牛乳は毎日 200mL つきます。 ※★印は加工食品です。 ※献立は仕入れの状況などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※わかめ、しらす、あさりなどの海産物全般には小さなえび、かにが混入している場合があります。 ※使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前にひとこと声かけをお願いします。				10 771 kcal カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
13 773 kcal しょうゆラーメン チーズポテト焼き パイン缶詰	14 711 kcal 焼豚チャーハン かぼちゃコロック★ 清見オレンジ	15  開校記念日	16 771 kcal 横割パンズ ポテトスープ レバー入りハンバーグ★ ケチャップソース 大根サラダ スライスチーズ	17 871 kcal ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、油、つと、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干椎茸、グリーンピース、ごま油/かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、たまねぎ、油、脱脂粉乳、パン粉、米粉、小麦粉、油/清見オレンジ		横割パンズ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ/牛肉、豚肉、豚レバー、たまねぎ/スライスチーズ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油	白飯/豆腐、豚ひき肉、しょうが、にんにく、油、にんじん、長ねぎ、干椎茸、ごま油、片栗粉/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま油、白ごま
20 745 kcal 肉うどん (小松菜) あべかわだんご りんご	21 741 kcal わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き	22 855 kcal 和風そばろごはん 味噌汁(じゃがいも、にら) さばのカレー揚げ	23 798 kcal 角食 チキングラタン あさりのサラダ きなこクリーム	24 803 kcal ピリカラチキン丼 すまし汁 (つと) 洋梨缶詰
ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、小松菜、長ねぎ、干椎茸、たもぎたけ/白玉もち、きなこ/りんご	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/さんま、片栗粉、小麦粉、油、しょうが、白ごま	白飯、鶏ひき肉、焼き豆腐、切干大根、干椎茸、白ごま、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、カレー粉、小麦粉、片栗粉、油	角食/鶏肉、たまねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、白ごま、ごま油/豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター	白飯、鶏肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、厚揚げ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんにく/そうめん、つと、干椎茸、長ねぎ、ほうれん草/洋梨缶詰
27 796 kcal パスタミートソース (ブラウンルウ) 青のりポテト	28 764 kcal チキンウインナーライス 星のコロック★ フルーツミックス (汁あり)	29  昭和の日	30 782 kcal 背割コッペ コーンシチュー 焼フランクチリソース もやしのごまサラダ (小松菜)	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>アレルギー対応 給食で使っている食品を詳しく知りたい方には、毎月給食日より一緒に食品一覧表をお渡ししています。希望の方は、担任・栄養士まで連絡をお願いします。</p>  </div>
ソフトパスタ、豚ひき肉、大豆水煮、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、油、パセリ、小麦粉、油、トマト (ピューレ、缶詰)、デミグラスソース/じゃがいも、油、青のり	胚芽精米、大麦、バター、トマト缶詰、チキンウインナー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、油/じゃがいも、たまねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、パン粉、小麦粉、油/缶詰 (みかん、パイン、黄桃、梨、夏みかん)		背割コッペ/コーン(ホール、クリーム)、ベーコン、たまねぎ、にんじん、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/ボークウインナー、たまねぎ、トマトピューレ/小松菜、もやし、にんじん、白すりごま	

※給食では、**ランチマット**を使用します。清潔なものを用意しましょう。
 給食当番は、**エプロン、三角巾、マスク**が必要になります。

