

# ランチタイム

2026年4月8日発行  
札幌市立日章中学校  
札幌市立幌東中学校

4月

✧✧✧ ✧✧✧ ご入学・ご進級おめでとうございます ✧✧✧ ✧✧✧

新年度がスタートしました。春季休業中、給食室では、食器を念入りに洗浄したり、給食室の清掃をしたりするなど、新年度への準備を進めてきました。今年度も安全でおいしい給食作りに一生懸命取り組んでいきます。どうぞよろしくをお願いいたします。

## 学校給食について

### 学校給食とは

学校給食は、栄養をとるためだけでなく「教育の一環」として位置付けられています。子どもたちが生涯健康に過ごすために、自ら考え実践する力が育つことを重要としています。

### 給食の内容

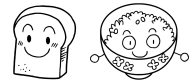
\*牛乳…毎日つきます。(200mL)

\*おかず…献立により2～3品つき、和・洋・中と味に変化をもたせています。  
季節に合わせて旬の食べ物を使用しています。



\*主食…曜日が決まっています。今年度は下記の通りです。 ※祝日や行事等で変更することもあります。

月	火	水	木	金
白飯	パン	白飯	めん	自校炊飯



### \*食材

- ・食材のほとんどは、札幌市学校給食会や北海道学校給食会をとおして共同購入しています。安全で良質な食品の選択に努めています。
- ・北海道産米、自校炊飯には胚芽精米(食物繊維・ビタミンが豊富)を使っています。
- ・主食のパンやラーメン、うどん、冷麦は北海道産の小麦を使って作られています。

### 中学校の給食は

- \*オープンを使った料理…グラタンや焼魚などの料理が出ます。
- \*食器が大きくなります…茶碗とカップが大きくなり、食べる量や栄養価が増えます。
- \*ちょっと大人の味付けに…トウバンジャンや唐辛子、スパイスなどで少し辛めの味付けになります。

## 日章中学校・幌東中学校の給食について

今年度、給食室では栄養教諭1名、調理員8名、配膳員3名で、日章中学校と幌東中学校合わせて約1,020食の給食に携わります。  
安全でおいしい給食作りに協力して取り組んでいきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。



給食だよりは、月に1回発行します。予定献立や食べ物や栄養に関することなどを載せる予定です。

★予定献立表は裏面にあります。



月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> <li>調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。)</li> <li>揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。</li> <li>食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。</li> </ul>		<p>8日</p> <p>始業式</p>	<p>9日</p> <p>しょうゆラーメン ごまポテト 清見(清見オレンジ)</p>	<p>10日</p> <p>焼豚風チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツミックス</p>
			<p>ソフトラーメン/豚肉・たけのこ・つと(魚すりみ)・もやし・人参・玉ねぎ・長ネギ・ほうれん草・荳わかめ・菜種油・しょうゆ・鶏ガラ・豚骨 /フレンチポテト・ごま /清見</p>	<p>胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/星のコロッケ/缶詰(みかんシロップ漬け・パインシロップ漬け・黄桃シロップ漬け・梨シロップ漬け・夏みかんシロップ漬け)</p>
<p>13日</p> <p>ピリ辛チキン丼 みそ汁 河内晩柑 (ジュシーオレンジ)</p>	<p>14日</p> <p>横割バンズ ポテトスープ レバー入りハンバーグ 大根サラダ スライスチーズ</p>	<p>15日</p> <p>カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ</p>	<p>16日</p> <p>肉うどん あべかわだんご りんご</p>	<p>17日</p> <p>チキンウインナーライス 星のコロッケ コールスローサラダ</p>
<p>米・鶏肉・しょうが・小麦粉・じゃが芋でん粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・トウバンジャン /大根・油あげ・みそ /河内晩柑(ジュシーオレンジ)</p>	<p>パン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・鶏ガラ /レバー入りハンバーグ・トマト /大根・まぐろ・きゅうり /チーズ</p>	<p>ごはん・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ケチャップ/小松菜・ベーコン・もやし</p>	<p>ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ/白玉もち・きな粉 /りんご</p>	<p>胚芽米・大麦・バター・トマト缶詰・カットチキンウインナー・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ケチャップ/星のコロッケ /キャベツ・とうもろこし・にんじん</p>
<p>20日</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 清見(清見オレンジ)</p>	<p>21日</p> <p>ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 黄桃のシロップ漬け</p>	<p>22日</p> <p>ごはん けんちん汁(みそ味) カレイ唐揚げ しょうが あえ</p>	<p>23日</p> <p>パスタミートソース 青のりポテト</p>	<p>24日</p> <p>わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き</p>
<p>ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・厚揚げ・じゃがいもでん粉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ごま油・ごま/キャベツ・油あげ・みそ /清見</p>	<p>パン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・しょうが・じゃがいもでん粉・小麦粉・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ごま /黄桃</p>	<p>ごはん/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・みそ /カレイ唐揚げ・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・じゃがいもでん粉 /小松菜・もやし・しょうが</p>	<p>ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・デミグラスソース /フレンチポテト・青のり</p>	<p>胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが /さんま・じゃがいもでん粉・小麦粉・しょうが・ごま・じゃがいもでん粉</p>
<p>27日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 子持ちカラフトししゃものから揚げ おひたし</p>	<p>28日</p> <p>チリドッグ (背割コッパ・焼きフランク) コーンシチュー もやしのごまサラダ</p>	<p>29日</p> <p>昭和の日</p>	<p>30日</p> <p>みそラーメン シナモンポテト パインのシロップ漬け</p>	
<p>ごはん/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・じゃがいもでん粉/カラフトししゃも・小麦粉・じゃがいもでん粉 /小松菜・白菜・かつお節</p>	<p>パン/とうもろこし・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ポークウインナー・ケチャップ /ほうれん草・もやし・にんじん・トウバンジャン・ごま</p>		<p>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・トウバンジャン・玉ねぎ・メンマ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・きわがめ/さつまいも・グラニュー糖 /パイン</p>	

食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。

また、給食についてのご質問やご心配な点などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

<日章中学校 栄養教諭 TEL011-831-6196>

