

給食だより

4月

2026年4月8日(水) 南が丘中学校

ご入学、ご進学、おめでとうございます



新入生や新しく着任した教職員を迎え、新学期がスタートしました。本校の給食は、2・3年生は9日(木)から、1年生は10日(金)からスタートします。今年度も生徒の皆さんの健やかな成長を願い、安全で美味しい給食作りを心がけてまいります。保護者の皆様には、御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

学校給食の食事内容

札幌市では、学校給食の栄養価の基準を設定しています。

成長期に不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン等は摂取する割合を高くしています。塩分については減塩に努めています。

献立については、給食費が公会計となっているため、統一基準献立を実施しています。

年間の食指導の計画により、献立を変更する場合があります。

【北海道を食べよう献立】【給食週間】【地場産物を活用した献立】などがあります。美味しく、安全な給食を作るように努めていきます。どうぞ、給食へのご理解をお願いいたします。

区分	1日に必要な摂取量に対する割合	中学生	小学高学年(5・6年生)
エネルギー(kcal)	33%	820	760
たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%		
脂肪エネルギー比	摂取エネルギーの20~30%		
ナトリウム(食塩g)		2.5	2.0
カルシウム(mg)	50%	450	360
マグネシウム(mg)	40%	120	70
鉄分(mg)	40%	4.5	4.0
ビタミンA(μ gRAE)	40%	300	240
ビタミンB ₁ (mg)	40%	0.50	0.50
ビタミンB ₂ (mg)	40%	0.60	0.50
ビタミンC(mg)	33%	35	30
食物繊維(g)	40%	7.0以上	5.0以上

上記のほか、亜鉛の摂取についても配慮します。(1人あたり3mg)

ごはん

- ・米飯給食は週3回(自校1回・委託2回)実施です。
- ・お米は道産米です。自校炊飯(まぜごはん)では、胚芽米と大麦も使用します。白飯は精白米です。
- ・委託炊飯(白飯)は、今年度は火・金曜日です。

めん

- ・うどん、ラーメン、パスタがあり、道産小麦を使用しています。今年度は水曜日です。
- ・夏場は冷たいめんや冷麦、ゆで上げスパゲティ(デュラム小麦)もあります。

パン

- ・道産小麦100%のパンを使用しています。今年度は月曜日です。
- ・大きさは65g(小麦粉使用量)で、小学校高学年と同じです。

準備を忘れずに!



衛生的な給食時間を過ごすため、毎日清潔なハンカチ、給食当番の時はエプロンと三角巾(帽子)マスクを忘れずにご用意ください。

エプロンは制服の上に着用するので、実際身につけてみて、大きさをご確認ください。

学校生活では、手洗いをする機会が多くあります。ハンカチは、毎日清潔なものをご用意ください。よろしくお願いいたします。

予 定 献 立

☼ 牛乳は毎日200mlつきます。(/は献立の区切りです)

月	火	水	木	金
<p>メニューの下の欄に、その日の給食で使う主な食材を記載しています。醤油や砂糖などの調味料類は省略しています。果物は市場の影響で、急遽変更になる場合があります。揚げ油は使用後ろ濾過して、再利用しています。</p>		8日	9日 764Kcal	10日 746Kcal
		<p>始 業 式 業 任 式</p> 	<p>チキンウインナーライス 星のコロッケ フルーツミックス</p>	<p>ごはん すき焼き 揚げポークシュウマイ 甘夏かん</p>
13日 771Kcal	1日 855Kcal	15日 745Kcal	16日 746Kcal	17日 771Kcal
<p>横割バンズ ポテトスープ レバー入りハンバーグ スライスチーズ 大根サラダ</p>	<p>和風そぼろごはん 味噌汁 さばのカレー揚げ</p>	<p>肉うどん あべかわだんご りんご</p>	<p>焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶</p>	<p>ごはん カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p>
<p>ベーコン ジャが芋 にんじん たまねぎ パセリ/レバー入りハンバーグ/スライスチーズ/だいこん 鮭水煮 きゅうり にんじん 白ごま</p>	<p>精白米/豚肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 白ごま しょうが ごぼう にんじん ひじき 油揚げ/じゃが芋 なら/さば しょうが 菜種油</p>	<p>ソフトめん 豚肉 油揚げ つと にんじん 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸/白玉もち きな粉/りんご</p>	<p>胚芽精米 大麦 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 干し椎茸 グリンピース/南瓜コロッケ 菜種油/黄桃缶</p>	<p>精白米/豚肉 ジャが芋 にんじん たまねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース/ベーコン 小松菜 もやし 白ごま</p>
20日 793Kcal	2日 871Kcal	22日 711Kcal	23日 741Kcal	24日 780Kcal
<p>角食 チキングラタン あさりのサラダ きなこクリーム</p>	<p>ごはん マーボー豆腐 ししゃもの唐揚げ ナムル</p>	<p>しょうゆラーメン チーズフォンデュコロッケ パイナップル缶</p>	<p>わかめごはん 豚汁 秋刀魚の蒲焼き</p>	<p>ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ひじき春巻 磯和え</p>
<p>鶏肉 たまねぎ マカロニ マッシュルーム にんじん パセリ/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 白ごま/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター</p>	<p>精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸/カラフト子持ち ししゃも 菜種油/ハム ほうれん草 もやし にんじん 白ごま</p>	<p>ソフトラーメン/豚肉 メンマ しょうが にんにく 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/チーズフォンデュサンドコロッケ 菜種油/パイナップル缶</p>	<p>胚芽精米 大麦 炊き込みわかめ 白ごま/豚肉 豆腐 ジャが芋 こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ しょうが/秋刀魚 菜種油 しょうが 白ごま</p>	<p>精白米/豚肉 ジャが芋 たまねぎ にんじん 大豆水煮 切り干し大根 さやいんげん 干し椎茸 しょうが/ひじき春巻 菜種油/ほうれん草 もやし もみ海苔</p>
2日 782Kcal	2日 744Kcal	29日	30日 752Kcal	5月1日 783Kcal
<p>背割コッペ コーンシチュー 焼きフランク もやしのごまサラダ</p>	<p>ごはん けんちん汁 かれい唐揚げ しょうが和え</p>	<p>昭 和 の 日</p> 	<p>たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし</p>	<p>ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご</p>
<p>ホールコーン クリームコーン たまねぎ にんじん ジャが芋 パセリ/ポークウインナー たまねぎ/小松菜 もやし にんじん</p>	<p>精白米/豚肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/かれい唐揚げ 菜種油/小松菜 白菜 しょうが</p>		<p>胚芽精米 大麦 油揚げ にんじん 干し椎茸 ひじき 白ごま 手巻き海苔/豚肉 しょうが 菜種油/小松菜 もやし 糸かつお</p>	<p>精白米/鶏肉 しょうが 厚揚げ 菜種油 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 干し椎茸 長ねぎ ほうれん草/りんご</p>