

# 給食だより4月



2026・4・8  
札幌市立啓明中学校  
札幌市立宮の森中学校

## ご入学・ご進級 おめでとうございます！

長かった冬が終わり、暖かい春の日差しが心地よい季節となりました。いよいよ新しい年度のスタートです。中学校生活は、心も体も大きく変化していく3年間です。毎日の給食だけではなく、様々な機会を通して生徒たちの健康をサポートしていけるように関係者一同努力していきたいと考えています。ご協力をお願い致します。

### 啓明中と宮の森中の給食

#### ○北海道は食材の宝庫。

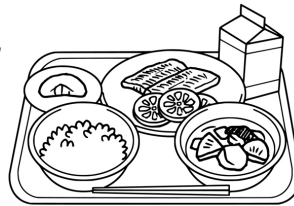


#### 素材の味をいかした給食作り

本には四季があり、それぞれにおいしい食材があります。特に北海道では、農産物、水産物、畜産物となんでも豊富な食材がとれます。地元のものは、新鮮で栄養価も落ちず流通も短距離でエコにもつながります。使用する食材本来の味を生かし、健康のために基本は薄味ながらも、中学生が食べやすいメリハリのきいた味付けを心がけます。また、中学校にはオーブンが設置されているので、焼き物料理のバラエティも豊富です。令和5年度より全市統一献立となっております。

#### ○栄養価について

身体の成長に合わせて、栄養価が設定されています。食事摂取基準の1/3を摂ることとしていますが、不足傾向にあるカルシウムなどの栄養素はやや割合を高く設定しています。



#### ○環境にやさしい

#### フードリサイクル



環境、安全に配慮した堆肥から作られたレタス、玉ねぎ・ブロッコリーの使用を予定しています。

#### ○献立

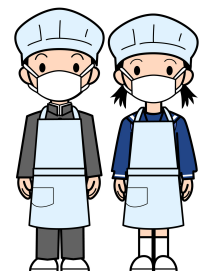
- ★札幌市やその近郊、道内各地の産物の活用を積極的に行っています。
- ★農薬を減らして栽培された「クリーン青果物」など、安全で良質な食品の選択に努めています。
- ★ジンギスカンや豚丼、石狩鍋など、地域や郷土の料理も献立に取り入れています。



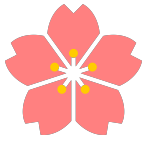

#### ○親子給食

今年度から啓明中学校の給食室で啓明中学校（約890食）と宮の森中学校の給食（約320食）を作ります。啓明中学校では、調理員8名（井上チーフ、土屋、池田、伊藤、小澤、小柳、竹内、平山）が調理作業をします、宮の森中学校では、配膳員3名（金子・佐々木・水野）が配膳作業をします。食材の購入等は、栄養教諭 小松田が担当します。どうぞ、よろしくお願いいたします。

#### お願い

- ・学習した机がそのまま食卓になりますので、ランチマットをご用意ください。また、清潔な配膳を行うために給食当番用のエプロン・三角巾（または帽子）
- ・マスクも合わせてご用意をお願いします。マスクは、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも構いませんが、毎回清潔なものを着用できるよう用意をお願いいたします。
- ・給食についてご不明な点や、食事について心配な事などがありましたら遠慮なくご相談ください。



月	火	水	木	金
<h1>4月予定献立</h1> 		8 始業式 	9 入学式 	10 焼豚チャーハン かぼちゃコロック★ 黄桃缶  はいが精米・大麦・豚肉・ 長ねぎ・生姜・にんにく 人参・玉ねぎ・コン・干し いたけ・グリビース・ごま 油/かぼちゃ・パン粉・マ シホト・玉ねぎ・脱脂粉 乳・米粉・小麦粉
13 カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ	14 横割バンズパン ポテトスープ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース)★ スライスチーズ★ 大根サラダ	15 ご飯 すき焼き 揚げ ポークシュウマイ★ 清見オレンジ	16 肉うどん あべかわだんご パイン缶★	17 ひじきごはん さんまのかば焼き からし和え
米/豚肉・じゃが芋・人 参・玉ねぎ・セロリ・りん ご・生姜・にんにく・グ リビース・小麦粉・カレー 粉・鶏がらスープ/ベー コン・小松菜・もやし・ごま	ベーコン・じゃが芋・人参・ 玉ねぎ・パセリ・鶏がらス ープ・スープ (鳥がら・玉ね ぎ)/牛肉・豚肉・玉ねぎ・ 豚レバー・かたくり粉・ケ ヲップ/大根・まぐろ水煮・ きゅうり・人参・ごま・ご ま油	米/豚肉・焼き豆腐・しら たき・玉ねぎ・白菜・長ね ぎ・たまごたけ・焼きふ 春菊・干しいたけ・黒砂 糖/玉ねぎ・豚肉・牛肉・ でん粉・大豆たん白・酒 精・ポークエキス・小麦粉	ソフトめん・豚肉・油揚げ・ つと・人参・小松菜・干し いたけ・長ねぎ・たまご たけ・だし汁 (むろあ じ・昆布) /白玉もち・ きなこ	はいが精米・大麦・だし 汁 (昆布)・鶏肉・ひじき・ 油揚げ・白滝・人参・グリ ビース/さんま・かたくり 粉・小麦粉・生姜・ごま/ハ ム・小松菜・もやし
20 ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご	21 背割コッペパン 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	22 和風そぼろごはん みそ汁 さばのカレー揚げ	23 しょうゆラーメン シナモンポテト パイン缶★	24 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
米/鶏肉・生姜・小麦粉・ かたくり粉・厚揚げ・人 参・たけのこ・玉ねぎ・ピ ーマン・オニオンソース・トウモロ コシ・にんにく/そうめん・ つと・干しいたけ・長ね ぎ・ほうれん草・だし汁 (宗田かつお・むろあ じ・昆布)	コーン・クリーム・ベーコン・じ ゃが芋・玉ねぎ・人参・パ セリ・小麦粉・バター・牛乳・豆 乳・チーズ・スキムミルク・鶏が らスープ/チキンソープ (鶏肉・ 豚肉・水あめ・酵母エキス)・ 玉ねぎ・ケチャップ・トマト・ ユーレ・中濃ソース/小松菜・も やし・人参・みそ・トウモロ コシ・ごま	米/鶏肉・焼き豆腐・切り 干し大根・干しいたけ・ ごま・生姜・みそ・ごぼ う・人参・油揚げ・ひじき /じゃが芋・にら・みそ・ だし汁 (むろあじ・昆布) /さば・生姜・かたくり 粉・小麦粉	ソフトめん・豚肉・ミンチ・生 姜・にんにく・つと・も やし・玉ねぎ・人参・長 ねぎ・ほうれん草・茎わ かめ・スープ (鳥がら・豚 骨・昆布・煮干し・玉ね ぎ・人参) /さつま芋・グ ラニュー糖	はいが精米・大麦・バター・ トマトジュース・チキンソープ (鶏 肉・豚肉・水あめ・えん ど)・豆たん白・酵母)・玉ね ぎ・人参・マッシュルーム・グリ ビース・ケチャップ/じゃが芋・ 玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚 脂・乾燥マッシュホト・酵母エ キス・パン粉・小麦粉・コンアラ ー・デキストリン・水あめ・で ん粉/缶詰 (みかん・パイ ン・黄桃・梨・夏みかん)・ 上白糖
27 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	28 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 甘夏かん	29 昭和の日 	30 ゆであげ ミートソース 青のりポテト	31 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし
米/豆腐・豚肉・生姜・に んにく・人参・長ねぎ・干 しいたけ・みそ・オニオン ソース・トウモロコシ・ごま油・ かたくり粉/アヲ子持ち ししゃも・小麦粉・かた くり粉/ハム・ほうれん草・ もやし・人参・ごま油・ト ウモロコシ・ごま	あさり・ベーコン・じゃが 芋・玉ねぎ・人参・パセリ・ 小麦粉・バター・牛乳・豆 乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら スープ/厚揚げ・生姜・小麦 粉・かたくり粉・キャベツ・ きゅうり・人参・ごま・ご ま油		スパゲティ・カレー油・パセリ・ 豚肉・玉ねぎ・人参・大豆 水煮・マッシュルーム・セロリ・に んにく・生姜・小麦粉・ケ ヲップ・トマト・ユレ・デミガラ ソース・中濃ソース・鶏がらス ープ/マッシュホト (じゃが芋・揚 げ油 (パーム油))・青のり	はいが精米・大麦・上白 糖・だし汁 (昆布)・油揚 げ・人参・干しいたけ・ひ じき・ごまのり/豚肉・ 生姜・かたくり粉・小麦 粉/小松菜・もやし・糸か つお

◇給食で使用する主な食材を表示しています。( /は献立の区切りです) ★印は加工品です。

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。

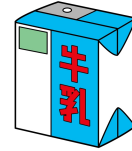
◇中濃ソースには、りんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇今月使用する切り身（さば）には魚卵の混入はありません。

◇27日（月）のししゃもは、子持ちです。



※アレルギー対応依頼書を提出されている皆様へ

4月アレルギー対応依頼書に誤りがございました。23日（木）のしょうゆラーメンのアレルゲンとして、「ごま」のところに印がついておりましたが、ごまもごま油も使用しておりません。

詳細につきましては、誤りはございません。どうぞよろしくお願いいたします。