

きゅうしよくだより

2025年(令和7年)

4月号

宮の丘中・福井野中

ご入学・ご進級おめでとうございます!

いよいよ新年度が始まります。生徒の皆さんの心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしく、安心・安全な給食を提供していきたいと思ひます。ご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。

令和7年度の給食について



宮の丘中と福井野中の給食

宮の丘中学校と福井野中学校あわせて約950人分の給食を、調理員7名、栄養士1名で作ります。福井野中学校の給食室で調理し、専用コンテナで宮の丘中学校に運搬する「親子給食」です。

給食の内容

牛乳……毎日200mlつきます。

おかず…献立によって和風・洋風・中華風の料理を組み合わせ、味に変化をもたせるようにしています。季節に合わせて旬の食材を使用します。

主食……曜日ごとに決まっています。

月	火	水	木	金
パン	委託炊飯	めん	自校炊飯	委託炊飯

※休日や行事等で変更になる場合があります。

自校炊飯

(炊き込みご飯やピラフなど)

道産の胚芽精米と大麦を使用し、給食室で炊く「混ぜご飯」です。

委託炊飯

(白飯や丼物)

道産の精白米を工場で炊いた「白いご飯」です。

パン

道産小麦を使用し、大きさは小学校高学年と同じです。(小麦粉使用量65g)

麺

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。夏場は冷麦などの冷たい麺やゆで上げスパゲティ(デュラム小麦)も登場します。

献立について

札幌市では学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。

エネルギー	820 kcal	鉄	4.5mg
たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	ビタミンA	300μgRAE
脂質エネルギー比	摂取エネルギーの20~30%	ビタミンB1	0.50 mg
食塩相当量	2.5g	ビタミンB2	0.60 mg
カルシウム	450mg	ビタミンC	35 mg
マグネシウム	120mg	食物繊維	7.0g以上

中学校の3年間は成長が著しい時期です。カルシウム・鉄分は特に不足しやすい栄養素のため、ご家庭でも積極的な摂取を意識していただければと思います。

4月のよていこんだて

月	火	水	木	金
4/7 春休み	4/8 始業式 	4/9 入学式 	10 焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツカクテル <small>胚芽米・大麦・サラダ油・豚肉・長ネギ・しょうが・にんにく・しょうゆ・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/じゃがいも・パン粉・小麦粉/ミカン缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・りんごジュース</small>	11 ごはん すき焼き 揚げえびしゅうまい <small>精白米/豚肉・しょうゆ・きび砂糖・サラダ油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・はくさい・長ネギ・たまごたけ・焼きふ・しゅうざん・干しいたけ・黒砂糖/すりみ・えび・小麦粉</small>
14 チリドック (背割コッペ・チリドック) コーンシチュー もやしのごまサラダ	15 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル <small>精白米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・サラダ油・人参・長ネギ・干しいたけ・しょうゆ・黒砂糖・きび砂糖・オスターソース・ごま油・豆板醤・片栗粉/からふとシヤモ・小麦粉・片栗粉・しょうゆ・きび砂糖/ハム・小松菜・もやし・人参・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・豆板醤・白ごま</small>	16 味噌ラーメン ごまポテト パイン缶 <small>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・すりごま・白ごま・みそ二種・しょうゆ・豆板醤・もやし・めんま・サラダ油・ほうれん草・長ネギ・くさわかめ/じゃがいも・すりごま・きび砂糖/パイン缶</small>	17 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き <small>胚芽米・大麦・わかめ・白ごま/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・しょうが・サラダ油・みそ二種・唐辛子/さんま・片栗粉・小麦粉・しょうゆ・きび砂糖・しょうが・白ごま</small>	18 ピリカラチキン丼 味噌汁 清見オレンジ <small>精白米・鶏肉・しょうが・しょうゆ・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・オスターソース・豆板醤・にんにく・きび砂糖/きゃべつ・油揚げ・みそ二種/清見オレンジ</small>
21 黒コッペパン チキングラタン 厚揚げサラダ	22 カレーライス コールスローサラダ <small>精白米・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・小麦粉・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・シナモン・オールスパイス/キャベツ・人参・ホールコーン・サラダ油・上白糖・からし</small>	23 肉うどん りんご あべかわだんご <small>ソフトめん・豚肉・しょうゆ・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ネギ・干しいたけ・たまごたけ・きび砂糖/りんご/白玉もち・きなこ・きび砂糖</small>	24 チキンウインナーライス かぼちゃコロッケ フルーツミックス <small>胚芽米・大麦・バター・トマト缶・カットチキンウインナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・サラダ油・ケチャップ/かぼちゃ・じゃがいも・生乳・パン粉/みかん缶・黄桃缶・パイン缶・なし缶・なつみかん缶</small>	25 ごはん けんちん汁味噌味 かれないから揚げ(照り焼きソース) 磯和え <small>精白米/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ネギ・サラダ油・みそ二種/かれない・しょうゆ・片栗粉/小松菜・もやし・きりのり・しょうゆ</small>
28 チーズバーガー (横割りパンズ・揚げハンバーグ・Feスライスチーズ・ケチャップソース) イタリアンスープ 切り干し大根のサラダ <small>横割りパンズ・揚げハンバーグ・Feスライスチーズ・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ・しょうゆ/切り干し大根・マグロ水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま・みそ・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・からし</small>	29 昭和の日 	30 しょうゆラーメン チーズポテト焼き 黄桃缶 <small>ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・しょうゆ・サラダ油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ネギ・ほうれん草・くさわかめ/じゃがいも・きび砂糖・バター・牛乳・シュレッドチーズ・ミックソース/黄桃缶</small>	準備はできていますか?  エプロン  マスク  三角巾  ランチマット	

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。