

給食だより 4月

令和8年(2026年)4月8日

札幌市立柏中学校・中島中学校

入学・進級おめでとうございます

新年度を迎え、給食室では機械や器具の点検・清掃を行い、給食開始の準備を整えました。今年度の給食は、2・3年生は9日(木)から、1年生は10日(金)から始まります。

中島中学校では、調理員7名で柏中学校の分も合わせて約710名分の給食を作ります。柏中学校の給食は、給食専用のトラックで配送されます。柏中学校では、4名の配膳員が給食の配膳作業を行います。献立の作成や食材購入などの給食管理業務や食指導に関する業務などを、中島中学校栄養教諭の佐藤が担当します。

安全でおいしい給食作りに努めますので、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



◎学校給食の食事内容について◎



札幌市学校給食摂取基準

区分	小学校児童の場合			中学校生徒の場合	高等支援学校生徒の場合
	低学年 6～7歳	中学年 8～9歳	高学年 10～11歳		
エネルギー (kcal)	530	640	760	820	820
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13～20%				
脂肪 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20～30%				
ナトリウム (g) (食塩相当量)	1.5	2	2	2.5	2.5
カルシウム (mg)	290	350	360	450	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120	120
鉄 (mg)	2.5	3.0	4.0	4.5	4.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35	35
食物繊維 (g)	4.0以上	4.5以上	5.0以上	7.0以上	7.0以上

(児童生徒1人1回あたり)

- ・牛乳は毎日200mLつきます。
- ・米飯給食は週3回です。自校炊飯の時には胚芽米と大麦を使用します。工場から届く委託白飯は精白米です。いずれも道産米を使用します。
- ・麺は週1回です。うどん、ラーメン、パスタがあり、道産小麦を使用します。夏は冷たい麺や給食室でゆでるスパゲティも使用します。
- ・パンは週1回です。道産小麦を使用しています。
- ・地場産物を積極的に活用しています。また、安全で良質な食品の選択に努めています。

札幌市では、ホームページにて「札幌市の学校給食費」「札幌市の学校給食における主な取り扱い品に占める道産品の割合」「学校給食で使用している食材の産地」「食育の取組」等をお知らせしていますので、ご覧ください。

ご用意をお願いします

衛生的な給食時間を過ごすために、清潔なランチマットをご用意ください。

あわせて給食当番用のエプロン・三角巾(帽子)・マスクも忘れず準備をお願いします。



4月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…バラ科の果物
 ※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は変更になる場合があります。

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
		始業式 	*厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 清見オレンジ	味噌ラーメン シナモンポテト パイン缶
13日 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし	14日 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル	15日 横割パンズ 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	16日 *カレーライス 小松菜とベーコンの サラダ	17日 肉うどん あべかわだんご *りんご
胚芽精米 大麦 油揚げ 人参し いたけ ひじき いりごまのり/ 豚肉しょうが 片栗粉 小麦粉 油/小松菜 もやし 糸かつお/	白飯/豆腐 豚肉 しょうが に んにく 油 人参 長ねぎ しい たけ みそ ごま油 片栗粉/ カラフトししゃも(子持ち) 小麦粉 片栗粉 油/ハム ほ うれん草 もやし 人参 ごま 油 いりごま/	横割パンズ/ベーコン じゃ がいも 人参 玉ねぎ パセリ/ 牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバ ー 片栗粉/大根 ツナ きゅうり 人参 いりごま ごま油/スラ イスチーズ/	白飯 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 セロリ りんごしょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油/ベーコン 小松菜 もやし 油 いりごま/	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ しいたけ たもぎた け/白玉もち きな粉/りんご/
20日 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き	21日 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 磯和え	22日 角食 1枚 チキングラタン あさりのサラダ きなこクリーム	23日 ピリカラチキン丼 すまし汁 *りんご	24日 しょうゆラーメン チーズポテト焼き *黄桃缶
胚芽精米 大麦 わかめ いりご ま/豚肉 豆腐 じゃがいも こんに やく 人参 大根 玉ねぎ ごぼ う 長ねぎ しょうが 油 みそ/そ ばんま 片栗粉 小麦粉 油 しょう が いりごま/	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 切干大根 さやいん げん しいたけ しょうが 油 み そ/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/ほうれん草 もやし のり/	角食/鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 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 人参 油 ごま油/い りごま/豆乳 きなこ バター/	白飯 鶏肉 しょうが 厚揚げ 小 麦粉 片栗粉 油 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン にんにく/そ うめん つと しいたけ 長ねぎ ほうれん草/りんご/	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 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほ うれん草 くきわかめ/じゃがい も バター 牛乳 チーズ/黄桃缶 /
27日 チキンウイナーライス 星のコロッケ フルーツミックス	28日 ご飯 すき焼き 揚げポークシュウマイ 甘夏柑	29日 昭和の日 	30日 和風そぼろごはん 味噌汁 さばのカレー揚げ	1日 パスタミートソース 青のりポテト
胚芽精米 大麦 バター トマト 缶 チキンウイナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリン ピース 油/じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 マッシュポテト 小麦 粉 パン粉 片栗粉 油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏 みかん缶/	白飯/豚肉 油 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎた け 焼きさ 春菊 しいたけ/玉ね ぎ 豚肉 牛肉 大豆たんばく 小 麦粉 片栗粉 油/甘夏柑/		白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大 根 しいたけ いりごま しょう が ごぼう 人参 油揚げ ひじ き みそ 油/じゃがいも なら みそ/さば しょうが 小麦粉 片栗粉 油/	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉 ねぎ 人参 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 トマト缶 みそ /じゃがいも 油 青のり/

毎月、「給食だより」で給食の内容や食生活の情報をお知らせします。
 献立名と使用している主な食品名を載せておりますが、調味料については省略しています。/、/は、献立の間の仕切りです。
 さらに詳しい食材表が必要な方は、ご連絡ください。
 また、給食についてのお問い合わせや食物アレルギー等の食事についてのご相談などがございましたら、お気軽に中島中
 学校 栄養教諭までお問い合わせください。

○給食で使用している食品について○

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。