



# 4月給食だよ!

令和8年(2026年)4月9日

札幌市立八条中学校

札幌市立陵陽中学校

## ❀ご入学ご進級おめでとうございます❀

給食調理校の八条中学校では、今年度も民間の専門業者から派遣された調理員さん8名が、陵陽中学校と八条中学校を合わせた約1070人分の給食を作ります。

陵陽中学校では3名の配膳員さんが配膳下膳を行います。

給食時間は、「給食指導」と「食に関する指導」の2つを行う教育活動の時間です。

正しい手洗い、配膳方法、食器の並べ方、箸の使い方、食事のマナーなどを体得していきます。食品の産地や栄養的な特徴を学習したり、教科で学習したことを確認したりするなど、献立を教材として用いた食指導を行います。

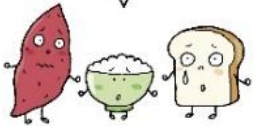
わたしたちが  
作っています



## 予 定 献 立

牛乳200mlは、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 ☆くだものについては、変更になる場合があります。 ☆ランチマットは、忘れず持ってきてきましょう。 	☆「わかめ」や「しらす干し」などの海産物には、えび・かに・いか等の魚介類が混入している場合があります。 	8 始業式 給食時間は、マナーを学べたり食について考えたり、自分の体や心のために食事をする時間です。自己管理能力をつける時間です。	9 入学式 	10 チキンウインナー ライス フルーツミックス 星のコロッケ 胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、レバー入りウインナー、玉ねぎ、人参、グリーンピース、マッシュルーム/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨・夏みかん)/じゃが芋、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小麦粉、コーンでん粉、炭酸カルシウムピロリン酸鉄
13 ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご	14 ロールパン あさりのチャウダー 厚揚げサラダ 清見オレンジ	15 ご飯 和風そばろご飯 みそ汁 さばのカレー揚げ	16 パスタミートソース あおのりポテト	17 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 黄桃缶
鶏肉、生姜、小麦粉、でん粉、厚揚げ、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、オイスターソース、豆板醤、にんにく、油/そうめん、つと、ほうれ草、長ネギ、干し椎茸/	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/厚揚げ、生姜、でん粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま	鶏ひき肉、豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、生姜、ゴボウ、人参、ひじき、油揚げ、みそ、油/じゃが芋、にら、みそ/さば、小麦粉、でん粉、油、生姜	豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリー、生姜、にんにく、パセリ、マッシュルーム、大豆、トマト、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、デミグラソース/じゃが芋、油、あおのり	胚芽精米、大麦、豚肉、玉ねぎ、長ネギ、生姜、にんにく、人参、ホールコーン、干し椎茸、グリーンピース、ごま油/南瓜、パン粉、マッシュポテト、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉、油

20 カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ	21 ポテトスープ 横割りバンズパン 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	22 ごはん マーボー豆腐 子持ちししゃもの から揚げ ナムル	23 味噌ラーメン シナモンポテト パン缶	24 たきこみいなり 野菜コロケ おひたし
豚肉、じゃが芋、人参、 玉ねぎ、セロリー、りん ご、生姜、にんにく、グ リンピース、小麦粉、 ／小松菜、ベーコン、 もやし、ごま	じゃが芋、ベーコ ン、人参、玉ねぎ、 パセリ／牛肉、玉ね ぎ、豚肉、豚レバ ー、でん粉、大豆／ 大根、まぐろ、きゅうり、 人参、ごま	豆腐、豚肉、生姜、に んにく、人参、長ねぎ、 干し椎茸、みそ、オイ スターソース、豆板 醤、でん粉、ごま油／ 子持ちシヤモ、でん 粉、小麦粉、油／もや し、ほうれん草、人参、 ハム、ごま油、ごま、豆 板醤	ソフトラーメン、豚 肉、メンマ、生姜、に んにく、つと、もやし、 玉ねぎ、人参、長ね ぎ、ほうれん草、くき わかめ、みそ、ごま、 豆板醤／さつまい も、油	胚芽精米、大麦、油揚 げ、人参、干し椎茸、ひ じき、ノリ、ごま／じゃが 芋、コーン、人参、玉ね ぎ、小麦粉、パン粉、油 ／小松菜、もやし、糸か つお
27 厚揚げ入り 肉炒め丼 みそ汁 清見オレンジ	28 コーンシチュー 背割りコッペ 焼きフランク チリソース もやしごまサラダ	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	1 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き
厚揚げ、豚肉、メンマ、 人参、もやし、ほうれ ん草、でん粉、玉ね ぎ、りんご、生姜、にん にく、豆板醤、でん粉、 白ごま／油揚げ、キャ ベツ、みそ	ホールコーン、クリー ムコーン、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／豚 肉／玉ねぎ、トマト／ 小松菜、もやし、人参、 みそ、豆板醤、ごま	炭水化物ぬき はしないでね 	豚肉、メンマ、生姜、 にんにく、つと、もや し、にんじん、玉ね ぎ、長ねぎ、ほうれん 草茎わかめ／じゃが 芋、チーズ、牛乳、バ ター	胚芽精米、大麦、ワカ メ、ごま／豚肉、じゃが 芋、豆腐、こんにゃく、人 参、大根、ごぼう、長ネ ギ、玉ねぎ、生姜、みそ ／さんま、でん粉、小麦 粉、油、生姜、ごま

## <時間栄養学>



私達は食べたもので、命をつなぎ、体をつくり、病気と戦う免疫を作ったりします。そして、それは何時に食べると最も有効なのかも分かっています。病気の治療の研究も進んでいます。2食にしたり、好き嫌いや気分で食べ物を敬遠したりすることを、なるべく避けることが大事ですね。

例えば、朝6時に目覚めたいとすると、その12時間前に食事やおやつ等をすませる。朝の日光を浴びる。このことで幸せホルモンのセロトニンが分泌されることが分かっています。

子ども達の成長を考えると、毎日全ての食事を完璧にすることは難しいこともあるでしょう。

この、①起きる時間を同じに（休日も）

②食べ物を8時まで食べ終わる工夫（お腹がすいて目覚める事に繋がります。）

③朝の日光を浴びる。（冬は、札幌は照明の明かりを日光の明かりくらいにしましょう。）

まずはこの3つをご家庭で行って見ましょう。出来る日もあれば出来ない日もあるかもしれませんが、やらなければそのままです。私達大人が成長期の子どもたちの生活習慣を作るということを考えたとき、幸せホルモンを出す手助けをしていくことを、この1年意識してみませんか。