

# 給食だより

## 4月号

札幌市立美香保中学校  
札幌市立栄中学校

令和8年(2026年)4月8日

御入学・御進級おめでとうございます。新入生と新しく着任した教職員を迎えて、新学期がスタートしました。給食は1日3回のうちのたった1回の食事ですが、体も心も大きく成長する皆さんにとって、とても大切な食事です。安全でおいしい給食であることはもちろん、食の大切さや健康についても学ぶことができる給食づくりに取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## 給食について

### ～美香保中学校・栄中学校の給食～

約900食を調理員8名と栄養教諭1名で作ります。安全でおいしい給食づくりに努めますので、御理解と御協力をお願いいたします。



### ～主食～

委託炊飯(白飯・丼物)、自校炊飯(炊き込みごはんやピラフ)、パン、麺の献立を曜日ごとに順番に提供します。

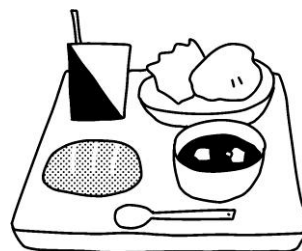
	月	火	水	木	金
委託炊飯		パン	委託炊飯	麺	自校炊飯

※休日や行事等で変更になる場合があります。

お米やパン・麺の小麦は北海道産を使用しています。また、自校炊飯のご飯は、不足しがちなビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維を補うことを考え、胚芽精米と大麦を混ぜて炊いています。

### ～全市統一基準献立～

2023年度から全市統一基準献立になり、献立は小学校1種類、中学校1種類です。すべての学校が同じ日に同じ内容の給食を食べるということではなく、各学校の主食の曜日や行事等に合わせて給食が提供されます。






### ～献立～

食に関する指導や給食内容の充実を図ることを目指し、一食単価の範囲内での栄養量の確保や地場産物の活用等を考慮し、作成されています。

- 学校給食では、けずり節等の使用量を増やして濃い出汁をとり、味噌や醤油の量を減らす等して減塩に取り組んでいます。
- 衛生的に給食を食べるために、ハンカチ・ティッシュ・ランチマット・エプロン・三角巾(バンダナ)・マスクをご用意ください。

# 4月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>☆牛乳は毎日つきます。</p> <p>☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。</p> <p>☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。</p> <p>☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。</p> <p>☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。</p>		<p>8日</p> <p><b>着任式・始業式</b></p> 	<p>9日</p> <p><b>入学式</b></p> 	<p>10日</p> <p>焼豚チャーハン かぼちゃコロケ 黄桃缶詰</p> <p>胚芽精米 大麦 酒 油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 本みりん 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グリンピース ごま油 黒胡椒 / 南瓜コロケ 油 / 黄桃缶詰</p>
<p>13日</p> <p>カレーライス 小松菜と ベーコンのサラダ</p>	<p>14日 背割コッペパン</p> <p>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</p>	<p>15日 白飯</p> <p>すき焼き 揚げポークしゅうまい 甘夏かん</p>	<p>16日</p> <p>味噌ラーメン シナモンポテト パイン缶詰</p>	<p>17日</p> <p>わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き</p>
<p>白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カレーウスターソース ケチャップ 醤油 塩 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ / ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 油 きび砂糖 黒胡椒 ごま</p>	<p>背割コッペパン / ホールコーン クリーム ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ / ホークインナー 玉ねぎ ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 赤ワイン 炒りバター からし / 小松菜 もやし 人参 醤油 きび砂糖 酢 赤味噌 酒 トウハンジャン ごま</p>	<p>白飯 / 豚肉 醤油 きび砂糖 酒 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 焼麩 春菊 干しいたけ 黒砂糖 本みりん / ホークシューマイ 油 / 甘夏かん</p>	<p>ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 赤味噌 白味噌 醤油 酒 本みりん トウハンジャン ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / さつまいも 油 グラニュー糖 シナモン / パイン缶詰</p>	<p>胚芽精米 大麦 酒 炊き込みわかめ ごま / 豚肉 酒 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 玉ねぎ 牛蒡 長ねぎ 生姜 白味噌 赤味噌 一味唐辛子 むろろ 宗田 昆布 / さんま 酒 片栗粉 小麦粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん 生姜 ごま 片栗粉</p>
<p>20日</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 清見オレンジ</p>	<p>21日 角食</p> <p>チキングラタン あさりのサラダ きなこクリーム</p>	<p>22日 白飯</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 ひじき春巻 磯和え</p>	<p>23日</p> <p>パスタミートソース 青のりポテト</p>	<p>24日</p> <p>チキンウインナーライス 星のコロケ フルーツミックス</p>
<p>白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウハンジャン 片栗粉 ごま油 ごま / キャベツ 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろろ 昆布 / 清見オレンジ</p>	<p>角食 / 鶏肉 白ワイン 玉ねぎ マロン 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 塩 白胡椒 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ / あさり 生姜 醤油 きび砂糖 酒 本みりん 胡瓜 キャベツ 人参 酢 油 からし ごま油 ごま / 豆乳 きなこ きび砂糖 コンスターチ 塩 バター</p>	<p>白飯 / 豚肉 酒 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆 切干大根 さやいんげん 干しいたけ 生姜 油 醤油 黒砂糖 きび砂糖 赤味噌 本みりん 昆布 / ひじき 春巻 油 / ほうれん草 もやし のり 醤油</p>	<p>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 生姜 にんにく 油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ / フレンチポテト 油 塩 黒胡椒 青のり</p>	<p>胚芽精米 大麦 バター トマトジュース 白ワイン 塩 カットチキンウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油 ケチャップ 黒胡椒 / 星のコロケ 油 / みかん・パイン・黄桃・洋梨・夏みかん缶詰 上白糖</p>
<p>27日</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁 さばのカレー揚げ</p>	<p>28日 横割バンズ</p> <p>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</p>	<p>29日</p> <p><b>昭和の日</b></p> 	<p>30日</p> <p>肉うどん あべかわだんご 黄桃缶詰</p>	
<p>白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ごま 生姜 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 本みりん きび砂糖 油揚げ ひじき 一味唐辛子 油 / じゃがいも 白味噌 赤味噌 むろろ 昆布 / 鯖 醤油 酒 生姜 カレー粉 小麦粉 片栗粉 油</p>	<p>横割バンズ / ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ とりがら 玉ねぎ / レバー入りハンバーグ 油 ケチャップ ウスターソース きび砂糖 赤ワイン からし / Fe スライスチーズ / 大根 まぐろ水煮 胡瓜 人参 ごま 醤油 きび砂糖 ごま油 酢 黒胡椒</p>		<p>ソフト麺 豚肉 醤油 酒 本みりん 油揚げ つと 人参 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ きび砂糖 酢 一味唐辛子 むろろ 昆布 / 白玉もち きなこ きび砂糖 塩 / 黄桃缶詰</p>	

＜給食時間に必要なもの＞ ※全員必ずご用意ください

- ・マスク（給食当番は必ず着用して配膳します）
- ・ランチマット
- ・エプロン
- ・ハンカチ
- ・三角巾（バンダナ等）
- ・ティッシュ

