

給食だより 5月

札幌市立札幌中学校
令和7年4月25日発行

札幌市教育委員会より給食費についてのお知らせです

物価高騰に伴い、学校給食で使用する食材についても値上がりが生じているところですが、札幌市が食材の値上げ分を負担することで、これまでどおりの栄養バランスや量を保ったおいしい給食が提供できるよう努めてまいります。

なお、食材費の値上げ分の負担について、現時点では令和7年度に限った取組であることを御承知おきください。

学校給食費	1・2・3年生
食材購入価格	394円
保護者負担額	328円



給食は、どんな工夫をしているの？

なるべく多くの食材を使用

適切なエネルギー量になるように盛り付けをきちんと



体が必要とする栄養素は数多くあります。なるべく多くの食材を組み合わせ、栄養素をまんべんなく取れるようにしています。

中学生は、小学生の時よりも、必要なエネルギー量が増えます。給食カレンダーに盛り付ける量の目安とカロリー表示を載せ、毎日きちんと盛り付けることで、このくらいの量をとってよいということを給食時間に学べるようにしています。

不足しがちな鉄やカルシウムを多くとれるように工夫



おいしさにこだわり、旬や行事食、チェンジابل給食を取り入れ、食べることを楽しく・美味しく！

中学生の成長に必要な、たんぱく質、鉄、カルシウム、ビタミンなどの栄養素のうち、不足しがちな鉄とカルシウムは特に補強してとるようにしています。豚レバーチップやあさり、スキムミルク、チーズ、ひじき、ごまなどを積極的に取り入れることで補強したい栄養素を取れるようにしています。

おいしくないとおぼえるのが楽しくありません。給食は出汁や食材にこだわり、行事食などで変化をつけて、おいしく楽しく食べられるように工夫しています。チェンジابل給食や玉ねぎ週間もその一環です。

5月 LUNCH MENU



☆記載のエネルギー量は、牛乳200ml(126Kcal)を含んだ数値です。☆流通の関係等で食材や献立の変更があることもあります。

月	火	水	木	金
<p>～献立の表記について～</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎・・・卵（鶏卵・うずら卵）を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立（醤油等の調味料も含まれます） ◆・・・えびを使った献立（加工品に使用されているものも含まれます。）※海産物（小魚・わかめ）には<small>小さなえび・かに・貝殻</small>が混入している場合があります。 <p>～旅行の行事で給食がない日～2年宿泊研修（休業日等含む）5/9～5/14・ 1年校外学習（前日含む）5/21・22・3年修学旅行（休業日等含む）5/23～5/28・</p>			<p>1 ご飯 味噌けんちん汁 かれいから揚げ △バーベキューソース △磯和え 755Kcal</p> <p><small>（精白米）（鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・油・味噌・酒・唐辛子・かつお節・ムロ節・昆布）（かれいから揚げ【給食会指定品】揚げ油・醤油・玉ねぎ・生姜・にんにく・ウスターソース・砂糖・みりん・片栗粉）（小松菜・白菜・のり・醤油）</small></p>	<p>2 △しょうゆラーメン ★△かぼちゃチーズフライ アップルゼリー 820Kcal</p> <p><small>（ソフトラーメン）（豚肉・生姜・にんにく・酒・みりん・つとかまぼこ・玉ねぎ・人参・メンマ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・醤油・ごま油・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布）（かぼちゃチーズフライ【給食会既製品】・揚げ油）（りんごジュース・上白糖・粉寒天）</small></p>

5月 LUNCH MENU



月	火	水	木	金
5 子どもの日	6 振替休日	7 ◎★△コッペパン ★△ポーククリームシチュー △コロコロサラダ パイン缶 761Kcal	8 △あさりごはん ◎△チキンカツ △ごま和え 742Kcal	9 2年なし △きつねうどん ごまポテト 枝豆 712Kcal
		(コッペパン) (豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・鶏がらスープ) (ハム・高野豆腐・砂糖・醤油・みりん・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・砂糖・酢・ごま) (パイン缶)	(胚芽精米・大麦・酒・醤油・塩・昆布・あさり・生姜・醤油・砂糖・みりん・酒・油揚げ・人参・ごぼう・竹の子・干しいたけ・しらたき・むき枝豆油・醤油・砂糖) (鶏肉・ワイン・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油) (小松菜・もやし・醤油・砂糖・すりごま)	(ソフトうどん・油揚げ・鶏肉・つとかまぼこ・細竹の子・ふき・わらび・なめこ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・醤油・砂糖・酒・かつお節・ムロ節・昆布) (じゃがいも・揚げ油・パセリ・カレー粉・チリパウダー・ナツメク) (みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶)
12 2年なし △ビビンバ ★△野菜コロッケ ★フルーツサワー 822Kcal	13 2年なし ご飯 △豆腐のカレーソース煮 さばのソース焼き △たたききゅうり 856kcal	14 2年なし ◎★△横割りバンズパン ★△キャロットポタージュ △大豆豆腐ハンバーグ ★スライス・ジュシーオレンジ 753Kcal	15 ご飯 △すき焼き △Feぎょうぎ △おかかふりかけ 806kcal	16 △パスタシーフード トマトソース バジルポテト 708Kcal
(胚芽精米・大麦・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・醤油・砂糖・生姜・にんにく・トウバンジャン・油・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・唐辛子) (ポテトコロッケ (野菜) [給食会既製品] 揚げ油) (みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト・砂糖)	(精白米) (豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・油・りんご・小麦粉・カレー粉・カレーパウダー・醤油・ケチャップ・ウスターソース・ワイン・鶏ガラスープ) (さば・生姜・酒・ウスターソース・味噌・砂糖・ごま) (きゅうり・醤油・砂糖・ごま油・白ごま)	(横割りバンズパン) (ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・バター・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・白ワイン・鶏がらスープ) (大豆と豆腐のハンバーグ [給食会既製品] 醤油・砂糖・みりん・片刺子) (スライスチーズ (鉄強化) (ジュシーオレンジ))	(精白米) (豚肉・醤油・砂糖・酒・油・焼き豆腐・しらたき・白菜・玉ねぎ・長ねぎ・たまごたけ・焼き麩・春菊・干しいたけ・醤油・酒・黒砂糖・みりん) (Feぎょうぎ [給食会既製品] 揚げ油) (しらす干し・酒・醤油・系かつお・砂糖・切りのり・ごま)	(ソフトパスタ) (ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・醤油・オレガノ・鶏ガラスープ) (じゃがいも・揚げ油・にんにく・オリーブ油・バジル・塩・こしょう)
19 △とりめし ◎△鮭の南部揚げ △磯和え 727Kcal	20 △スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん 723Kcal	21 1年なし ◎★△背割りコッペパン ★△アスパラグラタン フランクフルト パイン缶詰 808Kcal	22 1年なし ご飯 △豆腐のオイスターソース煮 いわしのかりかりフライ △おひたし 857kcal	23 3年なし △塩ラーメン ◎★△小松菜ケーキ 735Kcal
(胚芽精米・大麦・酒・醤油・鶏ガラスープ・鶏肉・生姜・玉ねぎ・油・砂糖・みりん) (鮭・酒・小麦粉・卵・白ごま・黒ごま・揚げ油) (小松菜・もやし・醤油・切りのり)	(精白米) (豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・油・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・砂糖・生姜・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま) (厚揚げ・小松菜・味噌・ムロ節・昆布) (冷凍みかん)	(背割りコッペパン) (ベーコン・アスパラガス・マカロニ・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・ワイン・鶏がらスープ・パン粉) (ポークウィンナー [給食会既製品] ケチャップ・ウスターソース・砂糖・からし・ワイン) (パイン缶)	(精白米) (豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・ピーマン・人参・竹の子・長ねぎ・醤油・オイスターソース・酒・砂糖・みりん・片栗粉・鶏ガラスープ) (いわしのかりかりフライ [給食会既製品] 揚げ油) (小松菜・白菜・醤油・系かつお)	(ソフトラーメン) (豚肉・生姜・にんにく・酒・みりん・玉ねぎ・人参・メンマ・もやし・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・醤油・ごま油・ごま鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布) (小松菜・小麦粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・卵・砂糖・牛乳・バター)
26 3年なし ★コーンピラフ ◎△つくね風 豆腐ナゲット フルーツ白玉 820kcal	27 3年なし △キーマカレー △小松菜とベーコン のサラダ 747kcal	28 3年なし ◎★△角食 △実だくさんスープ ◎★△はんぺんチーズフライ ★チョコクリーム 732Kcal	29 ご飯 さつま汁 ◎△とり天 △のりとあさりの佃煮 855Kcal	30 △山菜うどん きなこポテト 洋なし缶 879Kcal
(胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・ベーコン・ホールコーン・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・油・塩・こしょう) (鶏ひき肉・焼き豆腐・玉ねぎ・卵・片栗粉・揚げ油・醤油・砂糖・みりん) (みかん缶・パイン缶・洋なし缶・黄桃缶・夏みかん缶・白玉もち・砂糖・ワイン)	(精白米) (豚肉・ワイン・玉ねぎ・人参・セロリー・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・油・小麦粉・カレー粉・醤油・味噌) (ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・油・砂糖・こしょう・ごま)	(角食パン) (豚肉・玉ねぎ・人参・レタス・もやし・竹の子・ほうれん草・干しいたけ・油・醤油・塩・酒・鶏ガラスープ・豚骨スープ・昆布) (はんぺん・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油) (チョコレート・ココア・豆乳・砂糖・コーンスターチ)	(精白米) (豚肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・味噌・酒・唐辛子・かつお節・ムロ節・昆布) (鶏肉・醤油・酒・にんにく・生姜・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー・揚げ油・酢) (あさり・生姜・ひじき・のり・醤油・砂糖・酒・みりん・水あめ)	(ソフトうどん・油揚げ・鶏肉・つとかまぼこ・細竹の子・ふき・わらび・なめこ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・醤油・砂糖・酒・かつお節・ムロ節・昆布) (じゃがいも・揚げ油・きなこ・砂糖) (洋なし缶)