



4月給食だより

令和8年4月9日

札幌市立札幌中学校

ご入学おめでとうございます！

春風とともに新年度がスタートしました。学校は子どもたちの笑顔と活気で満ち溢れています。新たな気持ちで、この一年を元気に活動してほしいと願っています。

給食室では、春休み中に食器や設備の点検を行い、新学期に向けて準備をしました。お子さまの健やかな成長のお手伝いができるよう、安全でおいしい給食提供に取り組んでまいります。学校給食へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。通常、給食便りは「すぐる」での配信となります。紙面に給食便りが必要な方は、担任を通して申し出くださるようお願いいたします。

<目的>

学校給食は『教育』の一環として、子どもたちの心身の健全な育成を目的としています。

食事を通して自己管理ができること、また、楽しい食事を通して豊かな心と社交性を身につけることも目標としています。

<栄養>

学校給食では、発育期に欠かすことのできない栄養素や、不足しがちになる栄養素に重点を置き、基準量が決められています。

<献立>

おかずは献立により2~3品つき、和風、洋風、中華風と味に変化を持たせています。

たんぱく質源が肉類に偏らないよう、魚介類、大豆・大豆製品なども積極的に取り入れています。

日本の各地域の郷土料理や、行事に合わせた献立も登場します。

<食材>

だし汁をとるときは、昆布、削り節などを使っています。ラーメンなどのスープをとる時も、冷凍の鶏ガラ・豚骨などから煮出します。

カレーライス、シチューなどのルウは、小麦粉とバターで作ります。畜肉加工品（ハム、ベーコン）、かまぼこ、コロッケ、シュウマイなどは、原料配合を指定した特注品です。

<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 |

<主食>

基本的に、ご飯が週3回（うち白飯2回、味つきご飯1回）、麺(月曜)、パン(木曜)が週1回ずつです。

お米は、道産米を使用しています。（ゆめぴりか・ななつぼし）混ぜご飯やピラフなどの味つきご飯には、不足しがちな栄養を補うため、胚芽精米や大麦（米粒麦）を混ぜます。パン、うどん、ラーメン、袋入りパスタは道産小麦粉を使用しています。

<食物アレルギー>

献立の一部について、卵や乳などの除去食・代替食を実施しています。ご希望の方には献立の材料表などの情報提供をします。アレルギーについてのご相談等がありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。

4月 LUNCH MENU

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|--|
| <p>☆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。ご理解のほどお願いします。 ☆献立ごとの使用食材 (少量の調味料・香辛料は省略) を記載していますので、ご確認ください。</p> | | <p>8</p> <p>始業式</p> | <p>9</p> <p>入学式</p> | <p>10</p> <p>△カレーライス △小松菜とベーコンのサラダ 清見オレンジ 785kcal</p> |
| | |  | <p>10日より給食が始まります。ランチマットと給食当番用のエプロン・三角巾・マスクを忘れずないようにしましょう。</p> | <p>(精白米) (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・油・カレーフレーク・カレー粉・ケチャップ・中濃ソース・ワイン・鶏ガラスープ) (ベーコン・小松菜・ホールコーン・油・砂糖・酢・こしょう・ごま)(清見オレンジ)</p> |
| <p>13</p> <p>△味噌ラーメン 青のりポテト 黄桃缶 700kcal</p> | <p>14</p> <p>△焼き豚チャーハン △★南瓜コロッケ フルーツミックス 795kcal</p> | <p>15</p> <p>△肉炒め丼 △すまし汁 りんご 711kcal</p> | <p>16</p> <p>●★△横割りパンズパン △ポテトスープ レバー入りハンバーグ ★スライスチーズ △大根サラダ 771kcal</p> | <p>17</p> <p>△和風そぼろご飯 味噌汁 △さばのカレー揚げ 855kcal</p> |
| <p>(ソフトラーメン) (豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜・すりごま・いりごま・味噌・醤油・トウバンジャン・油・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茗わかめ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布)(フレンチポテト[給食会既製品]・揚げ油・青のり・こしょう)(黄桃缶)</p> | <p>(胚芽精米・大麦・酒・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・油・みりん・醤油・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・むき枝豆・ごま油) (かぼちゃコロッケ [給食会既製品]・揚げ油) (みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・砂糖)</p> | <p>(精白米) (豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・醤油・砂糖・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・生姜・にんにく・ごま油・トウバンジャン・片栗粉・ごま) (豆腐・わかめ・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・かつお節・アジ節・昆布)(りんご)</p> | <p>(横割りパンズパン) (ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・醤油・白ワイン・鶏ガラスープ・鶏ガラ) (レバー入りハンバーグ[給食会既製品]・ウスターソース・ケチャップ・砂糖・ワイン) (鉄強化スライスチーズ) (大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・ごま油・酢)</p> | <p>(精白米) (焼き豆腐・鶏ひき肉・切干大根・干しいたけ・生姜・ごま・人参・ごぼう・油揚げ・ひじき・醤油・味噌・砂糖・酒・油・唐辛子) (じゃが芋・にら・味噌・昆布・アジ節) (サバ・醤油・酒・生姜・カレー粉・小麦粉・片栗粉・揚げ油)</p> |
| <p>20</p> <p>△肉うどん あべかわだんご りんご 745kcal</p> | <p>21</p> <p>△ひじきご飯 △かれいから揚げ △ナムル 703kcal</p> | <p>22</p> <p>ご飯・△のりとあさりの佃煮 △すき焼き △揚ポークしゅうまい 765kcal</p> | <p>23</p> <p>●★△背割りコッペパン ★△コーンシチュー チリドック(フランク) △もやしごまサラダ782kcal</p> | <p>24</p> <p>ご飯 △マーボー豆腐 △ししゃもやムニョムソース △磯和え 864kcal</p> |
| <p>(ソフトめん・豚肉・油揚げ・つとかまぼこ・人参・ほうれん草・干しいたけ・たまごたけ・長ねぎ・醤油・酒・砂糖・アジ節・昆布) (白玉もち・きなこ・砂糖・塩) (りんご)</p> | <p>(胚芽精米・大麦・酒・昆布・鶏肉・しらたき・人参・油揚げ・ひじき・むき枝豆・醤油・砂糖・みりん) (かれい唐揚げ[給食会既製品]揚げ油・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ウスターソース・砂糖・みりん・片栗粉) (ハム・小松菜・もやし・人参・ごま・醤油・砂糖・ごま油・トウバンジャン・ごま)</p> | <p>(精白米) (あさり・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん・のり・ひじき・水あめ) (豚肉・醤油・砂糖・酒・油・焼き豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・焼き麩・春菊・干しいたけ・醤油・黒砂糖・酒・みりん) (ポークシューマイ[給食会既製品]揚げ油)</p> | <p>(背割りコッペパン) (ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・パセリ・油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・ワイン・スキムミルク・鶏ガラスープ) (ワインナー・ケチャップ・玉ねぎ・トマトピューレ・ソース) (もやし・小松菜・人参・醤油・味噌・砂糖・白すりごま)</p> | <p>(精白米) (豆腐・豚肉・人参・長ねぎ・干しいたけ・生姜・にんにく・油・オスターソース・醤油・砂糖・味噌・ごま油・トウバンジャン・片栗粉) (手持ししゃも[給食会既製品]・小麦粉・片栗粉・揚げ油・ケチャップ・みりん・砂糖・ごま油・トウバンジャン・味噌・醤油・にんにく・ごま) (ほうれん草・もやし・醤油・のり)</p> |
| <p>27</p> <p>△パスタミートソース △星のコロッケ 清見オレンジ 829kcal</p> | <p>28</p> <p>△炊き込みいなり △豚肉の竜田揚げ △からしあえ 756kcal</p> | <p>29</p> <p>昭和の日</p> | <p>30</p> <p>●★△黒コッペパン ★△チキングラタン △あさりのカリッとサラダ パン缶 773kcal</p> | <p>給食当番は、衛生的に作業を行うため、エプロンと三角巾とマスクを着用します。教室の机で食事をしますので、清潔なランチマットが必要です。ご準備をよろしくお願いいたします。</p> |
| <p>(ソフトスパゲティ) (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆・マツルメ・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉・油・ケチャップ・トマトピューレ・ソース・デミグラスソース・ワイン・鶏ガラスープ) (星型コロッケ[給食会既製品]揚げ油) 清見オレンジ</p> | <p>(胚芽精米・大麦・酢・砂糖・酒・昆布・油揚げ・人参・しいたけ・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま・のり) (豚肉・醤油・酒・生姜・かたくり粉・小麦粉・揚げ油) (焼きちくわ・小松菜・もやし・醤油・からし・砂糖)</p> |  | <p>(黒コッペパン) (鶏肉・玉ねぎ・人参・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラスープ・パン粉・パセリ・粉チーズ) (あさり・生姜・醤油・小麦粉・片栗粉・揚げ油・人参・きゅうり・キャベツ・砂糖・酢・ごま油・ごま)</p> | |

～献立の表記について～

- ・・・卵 (鶏卵・ウズラ卵) 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) には小さなえび・かに・貝殻が混入しています。