

給食だより

4 月

札幌市立札幌北中学校

札幌市立明園中学校

2026.4.8(水)

ご入学・ご進級おめでとうございます

雪解けが一気に進み、暖かい日差しの中に春の訪れが感じられるようになりました。いよいよ新年度が始まります。中学校生活は心も体も大きく成長していく3年間です。今年度もお子様が毎日学校で元気に勉強や活動ができるようそして大きく成長できるように、安心安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

中学校の学校給食を紹介します



★栄養価について★

中学生の学校給食の栄養価は、特に大切なエネルギーとたんぱく質、カルシウム、鉄といった成長に欠かせない栄養価を強化しています。小学校と似ているような献立ですが、必要な栄養をしっかりとるために、小学校と比べて量が増えたり、乳製品や魚・あさり・肉などの食材も増えたりしています。中学生が1日に必要な栄養量の1/3～1/2がとれるようになっています。

※牛乳は毎日つきます。



★今年度の主食の基本パターン★

- 月曜日・・・パン
- 火曜日・・・白飯
- 水曜日・・・麺
- 木曜日・・・色ごはん
- 金曜日・・・白飯

北海道産



お米は北海道産米(ななつぼし)、色ごはんには、胚芽精米(食物繊維・ビタミンが豊富)です。

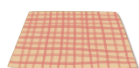
★フードリサイクル★

給食の調理くずや残菜を集めて、堆肥化した肥料で育てた循環型作物「レタス」「とうもろこし」「玉ねぎ」を今年も積極的に使用します。

★地場産物・地産地消★

札幌市では地産地消の取り組みを進めており、給食でも可能な限り北海道産の食材を使用しています。給食の食材は、札幌市・北海道の学校給食会を通して共同購入という形をとっています。毎年玉ねぎ週間では、東区の伝統野菜「さっぽろ黄」を積極的に使用して味わいます。

準備をお願いします！



給食当番でエフロン・三角巾(帽子)・マスクを身につけます。また、ランチマット・ハンカチは毎日清潔なものを用意して下さい。



4月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>★どうぞよろしくお願いたします★</p> <p>今年度も、給食室では調理員（民間委託）11名 配膳員（民間委託）6名 チーフ（民間委託）1名 栄養教諭1名で安全でおいしい給食作りに励んでいきます。どうぞよろしくお願いたします。</p> 		<p>8日</p> <p>始業式</p>	<p>9日</p> <p>入学式</p> 	<p>10日 色ごはん</p> <p>焼豚チャーハン 南瓜コロケ 清見オレンジ（予定）</p> <p>【焼豚チャーハン】胚芽精米・米粒麦・豚肉・ホールコソ・ごま油【南瓜コロケ（冷凍）】 【清見オレンジ】</p>
<p>13日横割ハンズ</p> <p>ポテトスープ レバー入りハンバーグ フェスライスチーズ 大根サラダ（まぐろ）</p> <p>【横割ハンズ】【ポテトスープ】レバー【レバー入りハンバーグ（冷凍）】【フェスライスチーズ】【大根サラダ】まぐろ水煮・ごま・ごま油</p>	<p>14日 白飯</p> <p>カレーライス（りんご） 小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>【白飯】【カレーライス】豚肉・りんご・小麦粉・カレー粉【小松菜とベーコンのサラダ】レバー・ごま</p>	<p>15日 ラーメン</p> <p>醤油ラーメン チーズフォンデュコロケ パン缶</p> <p>【醤油ラーメン】ソフト麺・豚肉・つと【チーズフォンデュコロケ（冷凍）】【パン缶】</p>	<p>16日 色ごはん</p> <p>チキンウイナーライス 星のコロケFeCa フルーツミックス</p> <p>【チキンウイナーライス】胚芽精米・米粒麦・チキンウイナー【星のコロケFeCa（冷凍）】【フルーツミックス】みかん缶・パン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶</p>	<p>17日 白飯</p> <p>和風そぼろごはん 味噌汁（いも・にら） サバのカレー揚げ</p> <p>【白飯】【和風そぼろごはん】鶏肉・豆腐・油揚げ・ごま【味噌汁（いも・にら）】【サバのカレー揚げ】さば</p>
<p>20日 背割コッパ</p> <p>コーンシチュー 焼きフランク もやしのごまサラダ（小松菜・もやし・人参）</p> <p>【背割コッパ】【コーンシチュー】ホールコソ・クリームコソ・レバー・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク【焼フランク】ホールウイナー【もやしのごまサラダ】（小松菜・人参・もやし）】ごま</p>	<p>21日 白飯</p> <p>マーボー豆腐 子持ちししゃものから揚げ ナムル（ほうれん草・もやし・人参）</p> <p>【白飯】【マーボー豆腐】豆腐・豚肉・オスターソース・ごま油【子持ちししゃもの唐揚げ】子持ちかつおししゃも・小麦粉【ナムル（ほうれん草・もやし・人参）】】】ごま油・ごま</p>	<p>22日 うどん</p> <p>肉うどん あべかわだんご（きなこ） りんご（予定）</p> <p>【肉うどん】ソフトうどん・豚肉・油揚げ・つと【あべかわだんご】白玉もち・きなこ【りんご】</p>	<p>23日 色ごはん</p> <p>ひじきごはん さんまかば焼き からし和え（小松菜・もやし・も）</p> <p>【ひじきごはん】胚芽精米・米粒麦・鶏肉・油揚げ【さんまかば焼き】さんま【からし和え（小松菜・もやし・も）】】も</p>	<p>24日 白飯</p> <p>厚揚げ入り肉炒め丼（りんご） 味噌汁（高野豆腐・わかめ） 清見オレンジ（予定）</p> <p>【白飯】【厚揚げ入り肉炒め丼】豚肉・厚揚げ・りんご・ごま油・ごま【味噌汁（高野豆腐・わかめ）】高野豆腐【清見オレンジ】</p>
<p>27日 コッパパン</p> <p>チキングラタン あさりのサラダ パン缶</p> <p>【コッパパン】【チキングラタン】鶏肉・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク【あさりのサラダ】あさり・ごま・ごま油【パン缶】</p>	<p>28日 白飯</p> <p>けんちん汁醤油味 かれいから揚げ しょうが和え（小松菜・白菜）</p> <p>【白飯】【けんちん汁醤油味】鶏肉・豆腐【かれい唐揚げ（冷凍）】【しょうが和え（小松菜・白菜）】</p>	<p>29日</p> <p>昭和の日</p>	<p>30日 色ごはん</p> <p>たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし（小松菜・もやし）</p> <p>【たきこみいなり】胚芽精米・米粒麦・油揚げ【豚肉の竜田揚げ】豚肉・小麦粉【おひたし（小松菜・もやし）】系かつお</p>	

★果物については、天候や生育状況によって変更になる場合があります。ご了承下さい。

★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご了承下さい。

★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。詳しい食材が載った献立表が必要な方は、お知らせください。