

給食だより

令和8年(2026年)4月8日

札幌市立真栄中学校



御入学・御進級おめでとうございます！

いよいよ新年度が始まりました。給食室では、春休み中に食器や設備を磨き、新学期に向けて準備をしてきました。安全でおいしく、お子様の健康を考えた給食づくりに取り組んでまいります。御家庭の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。



真栄中の給食



真栄中学校は、今年度より真栄中学校と青葉中学校の2校分の給食を作る「親子調理校」になります。2校分の生徒・職員の合計約715食を作ります。給食室には、チーフ調理師1名と、6名の調理員さんがいます。

『安全・安心・温かくおいしいものを！』を心がけています。

◎主食(ごはん・パン・めん)について

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|----|--------|------|----|
| 白ごはん | めん | 味つきごはん | 白ごはん | パン |

休日や行事の関係で変更になることもありますが、上記の曜日を基本としています。



食育に取り組んでいます！



美味しく減塩！

素材の味を大切に、だしなどを活用して薄味を心がけ、よりおいしく減塩ができるよう努めていきます。また、麺類のスープは飲みきらないように呼びかけていきます。



地産地消！



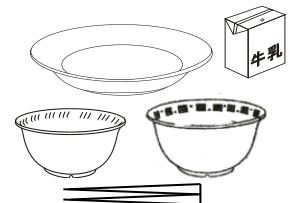
給食の食材には北海道産のもの、地域で収穫されたものを多く使っています。米は道産米の「ななつぼし」や「ゆめぴりか」、パンや麺も道産小麦粉を使用しています。

また、清田区で収穫されるポーラスターほうれん草、札幌白ゴボウ、干しいたけなどを今年も使用する予定です。

地域で収穫されたものを使うことで、地産地消の良さを伝えていきます。

給食カレンダーを掲示しています！

各教室には、盛り付けの参考となるよう当日の献立と、ひとくちメモを書いた給食カレンダーを掲示しています。少しでもお子様の「食」への関心が高まればと思っています。



4月のこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|--|--|
|  |  | 8  | 9 入学式 1年生給食なし チキンウインナー ライス 星のコロッケ フルーツミックス <small>胚芽精米・大麦・バター・チキンウインナー・人参・玉ねぎ・マッシュルーム/星のコロッケ/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶</small> | 10 チーズバーガー ポテトスープ 大根サラダ <small>横割りパンズ・ハンバーグ・スライスチーズ/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参/大根・まぐろ水煮・きゅうり・人参・白ごま</small> |
| 13 ごはん マーボー豆腐 ししゃもの から揚げ ナムル <small>白飯/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干しいたけ/カラフトシヤモ(子持ち)/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま</small> | 14 肉うどん あべかわだんご 果物 <small>ソフトめん・豚肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ/たまごだけ/白玉もち・きな粉/(清見オレンジ)</small> | 15 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き <small>胚芽精米・大麦・わかめ/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/さんま・しょうが・小麦粉・片栗粉</small> | 16 ピリカラチキン丼 すまし汁 果物 <small>白飯・鶏肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン/そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草/(黄桃缶)</small> | 17 チリドッグ コーンシチュー もやしのごま サラダ <small>背割りコッパ・ボークウインナー・玉ねぎ/コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉/バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/小松菜・もやし・人参・すりごま</small> |
| 20 ごはん けんちん汁 かれいから揚げ しょうが和え <small>白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/かれいから揚げ/小松菜・白菜・しょうが</small> | 21 パスタミートソース 青のりポテト <small>ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉/じゃがいも・青のり</small> | 22 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 果物 <small>胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ/星のコロッケ/(りんご)</small> | 23 カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ <small>白飯・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・小麦粉・カレールウ/ベーコン・小松菜・もやし・白ごま</small> | 24 角食 チキングラタン あさりのサラダ きなこクリーム <small>黒コッパ/パン/鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参/小麦粉/バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・人参/(パン缶)</small> |
| 27 ごはん すき焼き 揚げポークシュウマイ 果物 <small>白飯/豚肉・豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごだけ・焼きふ・春菊・干しいたけ/ポークシュウマイ/(清見オレンジ)</small> | 28 味噌ラーメン シナモンポテト 果物 <small>ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・すりごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・茎わかめ/さつまいも/(パン缶)</small> | 29 昭和の日  | 30 和風そぼろごはん みそ汁 さばのカレー揚げ <small>白飯・鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき・白ごま/じゃがいも・にら/さば・しょうが・小麦粉</small> | 5/1 たきこみいなり 春巻 おひたし <small>胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・手巻きのり/ひじき入り春巻/小松菜・もやし・糸かつお</small> |

お願いします！

ランチマット・エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。汚れた時や週末には持ち帰り、清潔なものを持たせていただくようお願いいたします。

また、手を洗いますので、ハンカチについても必ず持たせてください。

御理解、御協力をお願いいたします。



- ★牛乳は毎日 200ml つきます。
- ★献立の下端には、使用する主な食材を記載しています。



- ★食材調達のため統一献立から一部変更しています。
- ★食材の入荷状況によって献立を変更することもありますので御了承ください。
- ★教室の机が、そのまま食事をするテーブルとなりますので、清潔なランチマットを毎日必ず持たせてください。
- ★ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
- ★果物については、収穫状況等により変更する場合があります。