



# 給食だより

2026年4月9日  
篠路中学校  
篠路西中学校



~~校外研修~~ ご入学、ご進級おめでとうございます！~~校外研修~~

中学生は『伸びざかり・食べざかり』。最も栄養素の必要な時期です。運動量も多くなりますので、いろいろな食品を摂りバランスのとれた食事を心がけましょう。また、春といってもまだまだ肌寒い日が多いです。体調を崩さないように規則正しい生活を送りましょう。

## 学校給食

学校給食は、子どもたちに必要な栄養を確保できるように、栄養量が決まっています。そして、中学生は成長が著しい時期です。この時期にかたよった栄養のとり方をすると、体の成長に影響することもあります。スタイルを気にして「〇〇は食べない」ということがないように、いろいろな食品を摂るように心がけましょう。



## パン

北海道産小麦 100%のパンで予定は月曜日です。形もロール・ツイスト・バーガー用等あります。種類も黒砂糖を使った黒パンやバターロール、レーズンパン、豆パンなどがあります。



## おかず

おかずは、献立により2~3品つきます。和・洋・中華と味に変化をもたせるようにしています。

## 「大切です。朝ごはん」

人間の体は、昼活動して、夜に休むというリズムがあります。朝ごはんは、体にも脳にも1日の始まりを教えてあげる大切な食事です。

朝ごはんを抜くと、体も脳もリズムをくずしてしまいます。毎朝ご飯を食べてから、登校しましょう。



## ごはん

米飯給食は、委託炊飯週2回・自校炊飯（学校で炊く米飯）週1回の週3回です。委託炊飯は使用日が指定され、今年度の予定は火・金曜日です。

お米は、委託炊飯は北海道産「ななつぼし」の精白米、自校炊飯は北海道産「ゆめぴりか」の胚芽精米を使っています。



## めん

うどん・ラーメン・パスタ（北海道産小麦）などがあります。夏場は、乾スパゲティ（学校でゆでる）や冷や麦をはじめ冷たい麺も使います。



## 牛乳

牛乳は、成長期に必要なカルシウムを効率よく摂れる食品です。

給食では、毎日200ccの牛乳1パックがつきます。この牛乳で、中学生が1日に必要なカルシウムの約25%を摂取することができます。

衛生的な配膳をするために、給食当番は『エプロン・三角巾・マスク』を着用します。ランチマットと一緒にご準備をお願いします。

**給食時間に  
必要です！**



# 4月の予定献立



月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳は毎日200ml付きます。</li> <li>★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。</li> <li>青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、ご了承ください。</li> <li>給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。</li> <li>しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。</li> <li>調味料の一部（しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など）は紙面の都合上、省略しています。</li> </ul>				

## 「学校給食」は生きた教材です！

学校給食は「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置づけられ、「健康の保持増進」や「感謝の心を育む」「伝統的な食文化の理解」といった、7つの目標を達成することを目指しています。

ぜひ、ご家庭でも給食から食の話題を広げていただき、子ども達の食への興味・関心を高めていただければと思います。

		<p>8 始業式</p>	<p>9 入学式</p>	<p>10 わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き</p> <p>胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、唐辛子、みそ/さんま、かたくり粉、小麦粉、しょうが、白ごま</p>
<p>13 カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p>	<p>14 ★●横割パンス/●スライスチーズ ポテトスープ レバー入りハンバーグ 大根サラダ</p>	<p>15 ご飯 すき焼き 揚げポークシュウマイ 果物</p>	<p>16 しょうゆラーメン ●チーズポテト焼き 黄桃缶</p>	<p>17 焼豚チャーハン ●南瓜コロッケ 果物</p>
<p>20 ご飯 マーボー豆腐 ししゃもから揚げ ナムル</p>	<p>21 ★●角食 ●チキングラタン あさりサラダ ●きなこクリーム</p>	<p>22 和風そばろごはん 味噌汁 さばのカレー揚げ</p>	<p>23 ミートソースパスタ 青のりポテト</p>	<p>24 たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし</p>
<p>27 ピリカラチキン丼 すまし汁 果物</p>	<p>28 ★●ロールパン ●あさりのチャウダー 厚揚げサラダ パイン缶詰</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 肉うどん あべかわだんご 果物</p>	
<p>豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレールウ、モヤタツ、シナモン、オールスパイス/ベーコン、こまつな、もやし、白ごま</p>	<p>ベーコン、じゃぶあいいも、にんじん、たまねぎ、パセリ、鶏がらスープ/【加工品】ハンバーグ（牛肉、たまねぎ、豚肉）/だいこん、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油</p>	<p>豚肉、焼き豆腐、しらたき、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、たまごだけ、焼きさ、しゅんぎく、干しいたけ/【加工品】しゅうまい（たまねぎ、豚肉、牛肉、小麦粉）、りんご</p>	<p>豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、つと、もやし、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ</p>	<p>胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース/【加工品】コロッケ（かぼちゃ、パン粉、マッシュポテト、たまねぎ）/清見オレンジ</p>
<p>豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、長ねぎ、干しいたけ、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/カラフトししゃも、小麦粉、かたくり粉/ナム、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま</p>	<p>鶏肉、たまねぎ、マカロニ、マッシュルーム、にんじん、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ、パン粉、パセリ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、からし、ごま油、白ごま/豆乳、きな粉</p>	<p>鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、赤みそ、ひじき、油揚げ、唐辛子/じゃがいも、にら、みそ/さば、しょうが、カレー粉、小麦粉、かたくり粉</p>	<p>豚肉、大豆水貝、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト缶詰、オールスパイス、ナツメグ/じゃがいも、青のり</p>	<p>胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干しいたけ、ひじき、白ごま、あまのり/豚肉、しょうが、かたくり粉/こまつな、もやし、糸かつお</p>
<p>鶏肉、しょうが、小麦粉、かたくり粉、厚揚げ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、トウバンジャン、にんにく/すめん、つと、干しいたけ、長ねぎ、ほうれんそう/りんご</p>	<p>あさり、ベーコン、じゃぶあいいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油</p>	<p>豚肉、油揚げ、つと、にんじん、こまつな、長ねぎ、干しいたけ、たまごだけ、唐辛子/白玉もち、きな粉/甘夏</p>		