

4月 給食だより



生徒数配付

令和8年4月8日
札幌市立手稲中学校

進級 おめでとうございます

心待ちにしていた春が訪れ、いよいよ新年度が始まります。生徒のみなさんは、新たな抱負や目標を胸に、張り切っていることと思います。今年度、手稲中学校では調理員8名と栄養教諭1名が給食作りを担当します。みなさんが学校生活を元気に過ごせるよう、安全で栄養バランスのとれた、おいしい給食を提供していきます。

また、この給食だよりを通して食に関わる情報や、学校給食での取組についても発信していきます。ご家庭で、食生活や給食について話題にするきっかけとしてご活用いただくと幸いです。

～令和8年度 手稲中学校の給食～

- ◆道産の食材を積極的に使用し、地場産物の活用・地産地消の取組をすすめています。
- ◆郷土料理や特産物への関心を高めるための献立も取り入れています。
- ◆給食を作る際に出る調理くずや食べ残しをたい肥化し、そのたい肥で栽培した野菜を給食の食材として使用する「札幌市学校給食フードリサイクル」に取り組んでいます。
- ◆農薬をできるだけ減らして栽培された「クリーン青果物」を積極的に取り入れています。

給食費について

◆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し、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8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	418円
保護者負担額	328円

※本対策は札幌市の学校給食のHPにも記載しています。

身支度

◆給食当番の際は、エプロン・帽子(三角巾)・マスクを必ず着用しましょう。清潔なものを使用できるよう、ご配慮をお願いいたします。

栄養価

◆1日に必要な栄養価の3分の1を摂取することができるように献立を考えています。不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類などは、やや割合を高く設定しています。

主食

月	火	水	木	金
パン	白飯	めん	自校炊飯	白飯

- ◆ごはん・・・米飯給食は、週に3回実施します。お米は道内産で、味付きごはん(自校炊飯)には胚芽精米と大麦を使用しています。
- ◆パン・・・道産小麦を100%使用しています。ロールパンや背割りコッペ、横割リバンズなど様々なパンをメニューに合わせて使い分けます。
- ◆めん・・・うどんやラーメン、スパゲティなどの麺類には「はるゆたか」や「キタホナミ」などの道産小麦を使用しています。

おかず(主菜・副菜・汁物)

- ◆スープやだし汁は、豚骨や鶏ガラ、昆布、削り節、煮干しなどを使っています。うま味がたっぷりなので減塩にもつながります。
- ◆カレーのブラウンルウや、シチューのホワイトルウも、時間をかけて一から給食室で手作りです。
- ◆かまぼこやコロッケ、ハンバーグ等は、原料配合を指定した、札幌市独自の特注品です。

4月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
6日	7日	8日	9日	10日
			入学式	1年生給食開始
			わかめごはん 豚汁 さんまのかば焼き(2枚)	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
			胚芽米 大麦 わかめ ごま/ 豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜 むろあじ 昆布/ さんま 片栗粉 小麦粉 ごま	ご飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース 小麦粉/ 小松菜 ベーコン もやし ごま
13日	14日	15日	16日	17日
チーズバーガー (横割りのパンズ+レバー入りハンバーグ +スライスチーズ+ケチャップソース) ポテトスープ 大根サラダ	ご飯 みそけんちん汁 かれのいの唐揚げ しょうが和え(小松菜・白菜)	みそラーメン シナモンポテト パイナップル	焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ 黄桃缶	ピリカラチキン丼 すまし汁(つと) りんご
横割りのパンズレバー入りハンバーグ スライスチーズ/ ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 鶏がら/ 大根 まぐろ きゅうり 人参 ごま	ご飯/ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ むろあじ 昆布/ かれのいのから揚げ 片栗粉/ 小松菜 白菜 生姜	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま みそ 豚肉 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 鶏がら 豚骨 煮干し 昆布/ さつまいも/ パイン缶	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ コーン 椎茸 グリーンピース/ かぼちゃコロッケ / 黄桃缶	ご飯 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン オイスターソース/ そうめん つと 椎茸 長ねぎ ほうれん草 むろあじ/ りんご
20日	21日	22日	23日	24日
ホットドッグ (背割りのコッパ+焼フランク +チリソース) コーンシチュー もやしのごまサラダ	ご飯 マーボー豆腐 ししやものから揚げ(2本) ナムル	肉うどん あべかわだんご りんご	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	和風そぼろ丼 みそ汁(じゃが芋・にら) さばのカレー揚げ
背割コッパパン ポークウインナー 玉ねぎ ケチャップ トマト/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 小麦粉 牛乳 豆乳/ 小松菜 もやし 人参 ごま	ご飯/ 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 椎茸 オイスターソース/ カラフトししやも 小麦粉 片栗粉/ ハム 小松菜 もやし 人参 ごま	ソフトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 小松菜 長ねぎ 椎茸 たもぎ茸/ 白玉もち きな粉/ りんご	胚芽米 大麦 / パター トマト 玉ねぎ チキンウインナー マッシュルーム 人参 グリーンピース / 星のコロッケ 缶詰(みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん)	ご飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 ひじき 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま/ じゃが芋 にら むろあじ 昆布/ さば 生姜 小麦粉 片栗粉
27日	28日	29日	30日	5月1日
食パン チキングラタン あさりのサラダ きなこクリーム	ご飯 豚すき焼き 揚げポークシューマイ(2個) 甘夏かん	昭和の日 	身体測定 	開校記念日
角食パン/ 鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシュルーム 人参 小麦粉 / パター 牛乳 豆乳 パン粉 / あさり 生姜 人参 きゅうり キャベツ ごま/ きなこ 豆乳	ご飯/ 豚肉 豆腐 しらだき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ茸 焼きひら 春菊 椎茸/ ポークシューマイ/ なつみかん			

○献立は、入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。
 ○ししやもは、子持ちししやもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。
 ○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。
 ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。

5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、ご相談ください。