

# 給食だより

2026年4月8日 市立豊明高等支援学校 札幌市立屯田北中学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

今年度の給食は、10日（金）からスタートします。今年度も生徒の皆さんの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食を作るよう心掛けてまいります。ご家庭でのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



### 札幌市の学校給食は・・・

札幌市の学校給食は、昭和22年に開始された当初、児童の体位向上のため、栄養を満たすことが一番の目的でした。現在では、生涯にわたって健康に過ごせるように、何をどのように食べるとよいかを考え、身に付けるための参考となる、「**生きた教材**」として、教育の一環と位置付けられています。

札幌市給食を  
食べてみます



### 牛乳

成長期に必要なカルシウムやビタミンが豊富なため、毎日1本（200mL）つきます。



### ごはん

米飯給食は週3回です。お米は道産米で、白ごはんには精白米を、炊き込みご飯には胚芽精米を使用しています。



### めん

うどん・ラーメン・スパゲティは一人分ずつ小袋に入り、温かい状態で学校へ届けられます。夏場は、冷たいめんを使用します。調理室でパスタを茹でる献立もあります。



### パン

無添加の道産小麦で、キタホナミやゆめちから、春よ恋などの品種を組み合わせて作られています。



### おかず

献立により2～3品つき、和・洋・中華と味に変化を持たせています。野菜・肉・卵・果物などの生鮮食品は国産のものを使用しています。昆布や削り節でだし汁を濃くとり、減塩に努めています。カレーライスやシチューなどのルウは、小麦粉やバター、サラダ油をねって手作りしています。

### 豊明高等支援・屯田北中の給食は・・・

屯田北中学校にある調理室で、2校分の給食を作る「親子給食」を実施しています。2校分で約870食を調理しています。下処理室、調理室、洗浄室などが部屋ごとに区切られ、衛生的な作業が行える施設です。オーブンが設置されているのでグラタンや焼き魚など小学校にはないメニューがあります。栄養教諭1名、調理員7名（親）、配膳員4名（子）が配置されています。献立は手作りを基本としており、自然の味を大切にしています。

今年度の1週間の主食の内容は、

月曜日・・・自校炊飯

火曜日・・・白ごはん

水曜日・・・パン

木曜日・・・白ごはん

金曜日・・・麺

となっています。

※自校炊飯では学校の調理室でご飯を炊きます。変更になる場合もあります。

### <今年度の給食費>

1食単価・・・328円（税込）

（保護者負担額）（昨年度同様）

毎月収めていただいている給食費は、全て食材費の購入にのみ使われています。今後も新鮮で安全な食材の購入を心がけてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

※給食費と学校徴収金の引き落としは異なりますので、ご注意ください。

●ご質問などのお問合せは以下の通りです。

- ・使用食材やアレルギーに関すること  
→屯田北中（775-5111）栄養教諭まで
- ・給食費に関すること  
→教育委員会給食費事務係（211-3711）
- ・統一基準献立に関すること  
→教育委員会栄養指導担当（211-3713）



# 4月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
				8		9		10	739kcal
<p>☆牛乳は、毎日 200mL (1本) つきます。</p> <p>☆日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。</p> <p>☆給食で使用している主な食材を明記してあります。</p> <p>予算や時季、その他の関係で、果物が変更になることもありますのでご了承ください。</p> <p>☆あさり、ししゃも等の海産物全般について・・・</p> <p>小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。</p> <p>☆アレルギー関係で使用する予定の食材名を記載しています。調味料や加工食品については一部を除き記載していません。</p>				<p><b>始業式</b></p> <p><b>給食なし</b></p> 		<p><b>入学式</b></p> 		<p>味噌ラーメン</p> <p>シナモンポテト</p> <p>パイン缶</p> <p>ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・白ごま・味噌・トウバンジャン・ごま油・豚肩肉・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥から・豚骨・煮干し/さつまいも・なたね油・シナモン/パイン缶</p>	
13	741kcal	14	785kcal	15	784kcal	16	759kcal	17	799kcal
わかめごはん		カレーライス		背割コッパ		ご飯		パスタミートソース	
豚汁		小松菜とベーコンのサラダ		コーンシチュー		すき焼き		青のりポテト	
さんまのかば焼き		清見オレンジ		焼フランク		揚げポークシュウマイ			
				もやしのごまサラダ		あさりの佃煮			
<p>胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま/豚肩肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・味噌・唐辛子/さんま・片栗粉・小麦粉・なたね油・しょうが・白ごま</p>		<p>白飯・豚肩肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールー・ウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープ/ベーコン・小松菜・もやし・サラダ油・白ごま/清見オレンジ</p>		<p>背割コッパ/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・スキムミルク・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ポークウインナー・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・からし/小松菜・もやし・にんじん・味噌・トウバンジャン・白ごま</p>		<p>白飯/豚肩肉・サラダ油・焼き豆腐・白滝・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・なたね油/ごぼう・にんじん・あさり・しょうが・水あめ</p>		<p>ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・味噌・鶏がらスープ/フレンチポテト・なたね油・青のり</p>	
20	773kcal	21	855kcal	22	784kcal	23	871kcal	24	765kcal
焼豚チャーハン		和風そぼろごはん		ロールパン		ご飯		肉うどん	
星のコロック		味噌汁		あさりのチャウダー		マーボー豆腐		あべかわだんご	
フルーツミックス		さばのカレー揚げ		厚揚げサラダ		ししゃものから揚げ		黄桃缶	
				甘夏かん		ナムル			
<p>胚芽米・大麦・サラダ油・豚肩肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/星のコロック・なたね油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・なつみかん缶</p>		<p>白飯・鶏ひき肉・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・味噌・油揚げ・ひじき・唐辛子・サラダ油/じゃがいも・にら・味噌/さば切り身・しょうが・カレー粉・小麦粉・片栗粉・なたね油</p>		<p>ロールパン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま/なつみかん</p>		<p>白飯/豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・唐辛子・片栗粉/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・なたね油/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・白ごま</p>		<p>ソフトうどん・豚肩肉・油揚げ・つと・にんじん・小松菜・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ・唐辛子/白玉もち・きな粉/黄桃缶</p>	
27	752kcal	28	783kcal	29		30			
たきこみいなり		ピリカラチキン丼		<p><b>昭和の日</b></p> 		<p><b>発育測定</b></p> <p><b>給食なし</b></p> 			
豚肉の竜田揚げ		すまし汁							
おひたし		りんご							
<p>胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・干しいたけ・ひじき・白ごま・焼きのり/豚もも肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油/小松菜・もやし・糸かつお</p>		<p>鶏もも肉・しょうが・小麦粉・片栗粉・なたね油・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・オイスターソース・トウバンジャン・にんにく/そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草/りんご</p>							

**給食がスタートします**

・・・新1年生の皆さんへ・・・

中学校の給食は、小学校に比べて量が少し多くなり、香辛料をかきさせた料理や、オープンを使った料理も登場します。

給食時間は短くなり、準備・片づけを含めて35分間です。

給食は成長期の中学生に必要な栄養を考えて作られています。

しっかり食べて午後からの授業や部活動に備えましょう!!

**給食当番さんは、自分のエフロン・三角巾・マスクを必ず持ってきてね!!**

