



4月号



令和8年度(2026年度)
札幌市立稲陵中学校

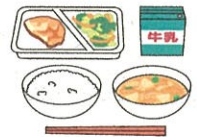
ご進級おめでとうございます

新しい学年がスタートしました。給食も9日(木)が開始となります。

今年度も稲陵中学校が調理校として、稲穂中学校分と合わせて2校分、約900人分の給食を、栄養教諭1名、調理員8名が担当いたします。(稲穂中学校では配膳員が3名担当いたします)

子どもたちの健康を願い、今年度も「安全でおいしい給食」を作るよう努力していきます。保護者の皆様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



札幌市の学校給食は、昭和22年に開始された当初は、児童生徒の体位向上のため、栄養を満たすことが一番の目的でした。現在では、生涯健康に過ごすことができるように、何をどのように食べていくと良いのかを身に付けさせるための指導に活用するとともに、「教育の一環」として位置付けられています。

今年度の給食の主食は、白飯2回(月・木)、パン1回(金)、麺1回(火)、自校炊飯1回(水)を基本としています。旬の食材や地場産物を活用し、摂取基準に基づいた献立作成を心掛けています。

1、給食費について

今年度の給食費につきましては食材価格の物価高騰により1食単価が452円となりますが、国からの重点支援地方交付金の活用により、保護者負担は1食単価328円で据え置きとなっています。納めていただいている給食費は、全て食材料の購入のみに使用されています。

2、学校給食費の公会計化

札幌市では学校給食費の徴収管理を市の会計で管理する「公会計化」を実施しています。給食費は、口座振替または納付書払いにより札幌市が管理し、年度末に給食回数(食した回数)により調整されます。今年度の徴収予定額等につきましては、5月末を目途に各家庭に郵送される予定となっておりますので、通知が届きましたらご確認ください。

学校給食に関する情報は下記の札幌市ホームページでご確認下さい。

<https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.html>

- ★中学校3年間は成長が著しい時期です。この時期は特に、質・量共にバランスのとれた食事が大切になります。
- ★ご家庭でも、積極的にカルシウム源・ビタミン源となる食品(牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜等)を摂取していただくようお願いいたします。

◆準備を忘れずにお願いします◆

衛生的な給食時間を過ごすためにご協力をお願いいたします。

☆☆清潔なランチマット☆☆

教室の机がそのまま食事のテーブルになります。

☆☆ハンカチ☆☆

給食前にしっかりした手洗いをします。

☆☆エプロン・三角巾・マスク☆☆

給食当番の時に使います。



◆丼が変わります◆

今年度から本校では給食用丼が、強化磁器食器からPEN(ポリエチレンナフタレート)樹脂食器に変わります。重さは今までの半分ほどとなります。

裏面の予定献立表に食材をのせています。アレルギー対応やその他、給食についてご不明な点や食事についてご心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。



4月

予 定 献 立

木

金



月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日つきます。</p> <p>★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご承知おきください。大きく変更する場合はご連絡いたします。</p> <p>★記載している食材のほかには調味料、香辛料等使用しています。</p> <p>★朝夕のメニューと重ならないよう、毎月の給食だよりをご活用ください。</p> <p>★年度途中で食物アレルギーに関して変更がありましたら、学校にご連絡いただくよう、よろしく願いいたします。</p> <p>★給食や食事に関して、何かご不明な点がありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。</p> <p>稲陵中学校(Tel.683-3451)</p>		<p>8</p> <p>始業式</p> 	<p>9 741kcal</p> <p>●わかめごはん</p> <p>●豚汁</p> <p>●さんまのかば焼き</p> <hr/> <p>●胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま</p> <p>●豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにやく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌</p> <p>●さんま、でん粉、小麦粉、菜種油、醤油、生姜、ごま</p>	<p>10 782kcal</p> <p>●背割コッペパン</p> <p>●コーンシチュー</p> <p>●チリドック</p> <p>●もやしごまサラダ</p> <hr/> <p>●背割コッペパン ●とうもろこし、ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、乾燥パセリ、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</p> <p>●ポークウインナー、玉葱、ケチャップ、中濃ソース、トマトピューレ</p> <p>●小松菜、もやし、人参、醤油、味噌、豆板醤、ごま</p>
<p>13 768kcal</p> <p>●ピリカラチキン丼</p> <p>●すまし汁</p> <p>●果物(清美オレンジ)</p> <hr/> <p>●白飯、鶏肉、生姜、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油、厚揚げ、人参、たけのこ、玉葱、ピーマン、オイスターソース、豆板醤、にんにく</p> <p>●そうめん、かまぼこ、干しいたけ、長ねぎ、ほうれん草、醤油</p> <p>●清美オレンジ</p>	<p>14 745kcal</p> <p>●肉うどん</p> <p>●あべかわだんご</p> <p>●果物(りんご)</p> <hr/> <p>●ソフトめん、豚肉、醤油、油揚げ、かまぼこ、人参、小松菜、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ</p> <p>●白玉もち、きなこ</p> <p>●りんご</p>	<p>15 746kcal</p> <p>●焼豚チャーハン</p> <p>●かぼちゃコロッケ</p> <p>●黄桃缶</p> <hr/> <p>●胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、とうもろこし、干しいたけ、グリーンピース、ごま油</p> <p>●かぼちゃ、パン粉、乾燥マッシュポテト、玉葱、脱脂粉乳、米粉、小麦粉、菜種油</p> <p>●黄桃缶</p>	<p>16 744kcal</p> <p>●ご飯</p> <p>●味噌けんちん汁</p> <p>●かわいい唐揚げ(照焼ソース)</p> <p>●しょうが和え</p> <hr/> <p>●白飯 ●鶏肉、豆腐、つきこんにやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌</p> <p>●かわいい、でん粉、菜種油、醤油</p> <p>●小松菜、白菜、生姜、醤油</p>	<p>17 771kcal</p> <p>●横割バンズパン</p> <p>●ポテトスープ</p> <p>●レバー入りハンバーグ●チーズ</p> <p>●大根サラダ</p> <hr/> <p>●横割バンズパン ●ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、乾燥パセリ、醤油、鶏がらスープ</p> <p>●牛肉、玉葱、豚レバー、豚肉、でん粉、醤油、ケチャップ、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油、ウスターソース ●チーズ</p> <p>●大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、醤油、ごま油</p>
<p>20 771kcal</p> <p>●カレーライス</p> <p>●小松菜とベーコンサラダ</p> <hr/> <p>●白飯、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー、ウスターソース、ケチャップ、醤油、鶏がらスープ</p> <p>●ベーコン、小松菜、もやし、醤油、ごま</p>	<p>21 739kcal</p> <p>●味噌ラーメン</p> <p>●シナモンポテト</p> <p>●パイン缶</p> <hr/> <p>●ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、豆板醤、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、ごま油</p> <p>●さつまいも、菜種油</p> <p>●パイン缶</p>	<p>22 763kcal</p> <p>●チキンウインナーライス</p> <p>●星のコロッケ</p> <p>●フルーツミックス</p> <hr/> <p>●胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウインナー、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ</p> <p>●じゃが芋、玉葱、鶏肉、豚肉、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油</p> <p>●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶、</p>	<p>23 871kcal</p> <p>●ご飯</p> <p>●マーボー豆腐</p> <p>●ししゃもから揚げ</p> <p>●ナムル</p> <hr/> <p>●白飯 ●豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、醤油、オイスターソース、豆板醤、ごま油、でん粉</p> <p>●カラフトししゃも、小麦粉、でん粉、菜種油、醤油</p> <p>●ロースハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、ごま油、豆板醤、ごま</p>	<p>24 772kcal</p> <p>●黒コッペパン</p> <p>●チキングラタン</p> <p>●あさりサラダ</p> <p>●果物(清美オレンジ)</p> <hr/> <p>●黒コッペパン ●鶏肉、玉葱、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、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ</p> <p>●あさり、生姜、醤油、きゅうり、きゃべつ、人参、ごま、ごま油</p> <p>●清美オレンジ</p>
<p>27 855kcal</p> <p>●和風そぼろごはん</p> <p>●じゃが芋とにらの味噌汁</p> <p>●さばのカレー揚げ</p> <hr/> <p>●白飯、鶏肉、焼豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、生姜、ごぼう、人参、みそ、醤油、油揚げ、ひじき</p> <p>●じゃが芋、にら、味噌</p> <p>●さば、醤油、生姜、カレー粉、小麦粉、でん粉、菜種油</p>	<p>28 796kcal</p> <p>●パスタミートソース</p> <p>●青のりポテト</p> <hr/> <p>●ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、乾燥パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ホールトマト、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、味噌、鶏がらスープ</p> <p>●フレンチポテト、菜種油、青のり</p>	<p>29</p> <p>昭和の日</p> 	<p>30 870kcal</p> <p>●たきこみいなり</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●おひたし</p> <hr/> <p>●胚芽精米、大麦、油揚げ、人参、干しいたけ、ひじき、醤油、ごま、のり</p> <p>●じゃがいも、豚肉、玉葱、とうもろこし、人参、グリーンピース、脱脂粉乳、醤油、小麦粉、パン粉、ごま、菜種油</p> <p>●小松菜、もやし、糸かつお、醤油</p>	

朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう

登校後は給食時間まで何も食べることができません。4校時終了後に準備を始め、実際に食事をする時刻は13時頃になります。主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんのメリットを考え、必ずとるように心がけましょう。

朝ごはんを食べることで

- ※ 朝ごはんを食べる習慣をつけることで、生活リズムが作られます。
- ※ 主食(ごはんやパンなど)を食べることで、脳のエネルギー源であるブドウ糖により脳が目覚めます。
- ※ おかず(主にたんぱく質源)を食べることで体温、脳温が上昇し、やる気と集中力がアップします。
- ※ 野菜や果物は、体の調子を整える働きをします。

