

給食だより



令和8年(2026年)4月9日
札幌市立月寒中学校
札幌市立中の島中学校

御入学・御進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。春休み中、給食室では食器を念入りに洗浄したり給食室を清掃したりするなど、準備を進めてきました。

中の島中学校では、月寒中学校分を併せて約1070食の給食を作ります。献立作成や食材の発注業務は、栄養教諭が行います。調理業務は札幌集団給食事業共同組合の調理員9名が行い、月寒中学校では配膳員4名が配膳業務を行います。健やかな成長をお手伝いできるよう、安全でおいしい給食作りに努めますので、どうぞよろしくお願いたします。



学校給食は、栄養をとるためだけでなく、教育の一環として位置付けられています。子どもたちが生涯を健康に過ごすために、自ら考え実践する力を育てるという意義をもっています。



栄養価

身体の成長に合わせて、栄養価が設定されています。札幌市学校給食摂取基準では、基本的に1日の食事摂取基準の1/3を摂取することとしていますが、家庭の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、食物繊維は給食で摂取する割合を高くしています。

献立

- ・全市統一基準献立をもとに、各校の行事に合わせて献立作成を行います。
- ・主食は、週のうち米飯3回、パン1回、麺1回を標準としています。
- ・牛乳は毎日200mlがつけます。
- ・旬の食材や地場産物の活用を積極的に行います。
- ・農薬を減らして栽培された「クリーン青果物」など、安全で良質な食品の選択に努めています。
- ・郷土料理や行事食も取り入れます。

<札幌市学校給食摂取基準>

区分	小学校児童の場合			中学校生徒の場合	高等支援学校生徒の場合
	低学年 6~7歳	中学年 8~9歳	高学年 10~11歳		
エネルギー (kcal)	530	640	760	820	820
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%				
脂肪 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%				
ナトリウム (g) (食塩相当量)	1.5	2	2	2.5	2.5
カルシウム (mg)	290	350	360	450	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120	120
鉄 (mg)	2.5	3.0	4.0	4.5	4.5
ビタミンA (μgRAE)	160	200	240	300	300
ビタミンB ₁ (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5	0.5
ビタミンB ₂ (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6	0.6
ビタミンC (mg)	20	25	30	35	35
食物繊維 (g)	4.0以上	4.5以上	5.0以上	7.0以上	7.0以上

(児童生徒1人1回あたり)

月	火	水	木	金
<p>・毎日、清潔なランチマット・手洗い用ハンカチを用意してください。 手で食べる果物がつく日は、ティッシュを手元に用意しましょう。</p> <p>・給食当番は、清潔なエプロン・三角巾・マスクを用意しましょう。</p> 		8日	9日	10日
		始業式	入学式	<p>焼豚チャーハン かぼちゃコロック 黄桃缶</p> <p>胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸/かぼちゃ、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、スキムミルク、米粉、小麦粉/黄桃缶</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>精白米、豚肉、じゃがいも、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、カレールウ/ベーコン、小松菜、もやし、ごま</p>	<p>ハンバーガー ポテトスープ 大根サラダ</p> <p>横割りのパンズ、レバー入りハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー)/ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま</p>	<p>ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル</p> <p>豆腐、豚ひき肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干し椎茸、片栗粉/かつししゃも(子持ち)、小麦粉、片栗粉/ハム、ほうれん草、もやし、人参、ごま</p>	<p>肉うどん あべかわだんご 清見オレンジ</p> <p>うどん、豚肉、油揚げ、つと、人参、小松菜、長ねぎ、干し椎茸、たまごだけ/白玉もち、きなこ/清見オレンジ</p>	<p>チキンウィンナーライス 星のコロック フルーツミックス</p> <p>胚芽米、大麦、バター、トマトジュース、チキンウィンナー、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース/じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、片栗粉、水あめ/みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>ピリカラチキン丼 すまし汁 りんご</p> <p>精白米、鶏肉、生姜、厚揚げ、小麦粉、片栗粉、人参、筍、玉ねぎ、ピーマン、にんにく/そうめん、つと、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/りんご</p>	<p>チリドック コーンシチュー もやしのごまサラダ</p> <p>背割りのコッパ、ポークウィンナー(豚肉、水あめ)、玉ねぎ/コーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、小麦粉、バター、スキムミルク、チーズ、牛乳、豆乳/小松菜、もやし、人参、すりごま</p>	<p>ご飯 すき焼き 揚げポークシュウマイ 甘夏かん</p> <p>豚肉、焼き豆腐、白滝、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、たまごだけ、焼きふ、春菊、干し椎茸/玉ねぎ、豚肉、牛肉、片栗粉、大豆たん白、小麦粉/甘夏かん</p>	<p>パスタミートソース 青のりポテト</p> <p>パスタ、豚ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、トマト缶/フレンチポテト、青のり</p>	<p>炊き込みいなり 野菜コロック おひたし</p> <p>胚芽米、大麦、油揚げ、人参、干し椎茸、ひじき、ごま、のり/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、コーン、人参、グリーンピース、スキムミルク、小麦粉、パン粉、すりごま/ほうれん草、もやし、糸かつお</p>
27日	28日	29日	30日	
<p>和風そぼろご飯 味噌汁 さばのカレー揚げ</p> <p>精白米、鶏ひき肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき/じゃがいも、にら/さば、生姜、小麦粉、片栗粉</p>	<p>黒角食 チキングラタン あさりのサラダ 洋梨缶</p> <p>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、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま/洋梨缶</p>	<p>昭和の日</p> 	<p>醤油ラーメン チーズポテト焼き パイナップル缶</p> <p>ラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くわがめ/じゃがいも、バター、牛乳、チーズ/パイナップル缶</p>	<p>4月 予定献立</p> 

- ・牛乳(200ml)は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載していません。(/ は献立の区切りです。)
食物アレルギー等で詳しい食材表が必要な方は、学校までお知らせください。
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。