

給食だより

4 月

札幌市立米里中学校  
札幌市立札幌中学校



2026.4.8(水)

# ご入学・ご進級おめでとうございます

雪解けが一気に進み、暖かい日差しの中に春の訪れが感じられるようになりました。いよいよ新年度が始まります。中学校生活は心も体も大きく成長していく3年間です。今年度もお子様が毎日学校で元気に勉強や活動ができるようそして大きく成長できるように、安心安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 中学校の学校給食を紹介します



### ★栄養価について★

中学生の学校給食の栄養価は、特に大切なエネルギーとたんぱく質、カルシウム、鉄といった成長に欠かせない栄養価を強化しています。小学校と似ているような献立ですが、必要な栄養をしっかりとるために、小学校と比べて量が増えたり、乳製品や魚・あさり・肉などの食材も増えたりしています。中学生が1日に必要な栄養量の1/3~1/2がとれるようになっています。

※牛乳は毎日つきます。



### ★今年度の主食の基本パターン★

- 月曜日・・・麺
- 火曜日・・・色ごはん
- 水曜日・・・白飯
- 木曜日・・・パン
- 金曜日・・・白飯

北海道産



お米は北海道産米(ななつぼし)、色ごはんには、胚芽精米ななつぼし(食物繊維・ビタミンが豊富)です。  
パンと麺は北海道産の小麦粉を使用しています。

### ★フードリサイクル★

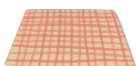
給食の調理くずや残菜を集めて、堆肥化した肥料で育てた循環型作物「レタス」「とうもろこし」「玉ねぎ」を今年も積極的に使用します。

### ★地場産物・地産地消★

札幌市では地産地消の取り組みを進めており、給食でも可能な限り北海道産の食材を使用しています。給食の食材は、札幌市・北海道の学校給食会を通して共同購入という形をとっています。毎年玉ねぎ週間では、東区の伝統野菜「さっぽろ黄」を積極的に使用して味わいます。



## 準備をお願いします！



給食当番でエフロン・三角巾(帽子)・マスクを身につけます。また、ランチマット・ハンカチは毎日清潔なものを用意して下さい。





# 4月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>★どうぞよろしくお願ひいたします★</p> <p>今年度も、給食室では 調理員（民間委託）6名 配膳員（民間委託）3名 チーフ（民間委託）1名 栄養教諭1名</p>  <p>で安全でおいしい給食作りに励んでいきます。 どうぞよろしくお願ひいたします。</p>		<p><b>8日</b></p> <p><b>始業式</b></p>	<p><b>9日</b></p> <p><b>入学式</b></p> 	<p><b>10日 白飯</b></p> <p>じゃがいものそぼろ煮 ひじき入り春巻F e 磯和え (ほうれん草・もやし)</p> <p>【白飯】【じゃがいものそぼろ煮】豚肉・大豆水煮【ひじき入り春巻F e（冷凍）】【磯和え（ほうれん草・もやし）】</p>
		<p><b>13日 ラーメン</b></p> <p>醤油ラーメン チーズポテト いちご(予定)</p> <p>【醤油ラーメン】ソフト麺・豚肉・つと【チーズポテト】バター・牛乳・チーズ・スキムミルク【いちご】</p>	<p><b>14日 色ごはん</b></p> <p>焼豚チャーハン 南瓜コロッケ オレンジゼリー</p> <p>【焼豚チャーハン】胚芽精米・米粒麦・豚肉・ホールコシ・ごま油【南瓜コロッケ(冷凍)】【オレンジゼリー】バレンシアオレンジ濃縮還元ジュース・粉寒天・みかん缶</p>	<p><b>15日 白飯</b> 和風そぼろごはん 味噌汁 (大根・油揚げ) サバのソース焼き</p> <p>【白飯】【和風そぼろごはん】鶏肉・豆腐・油揚げ・ごま【味噌汁(大根・油揚げ)】油揚げ【サバのソース焼き】さば・ごま</p>
<p><b>20日 うどん</b> 肉うどん あべかわだんご (きなこ) りんご(予定)</p> <p>【肉うどん】ソフトうどん・豚肉・油揚げ・つと【あべかわだんご】白玉もち・きなこ【りんご】</p>	<p><b>21日 色ごはん</b> チキンウィナー ライス 星のコロッケF e C a フルーツミックス</p> <p>【チキンウィナーライス】胚芽精米・米粒麦・チキンウィナー【星のコロッケF e C a(冷凍)】【フルーツミックス】みかん缶・パイ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶入</p>	<p><b>22日 白飯</b> 厚揚げ入り肉炒め丼 (りんご) 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 清見オレンジ(予定)</p> <p>【白飯】【厚揚げ入り肉炒め丼】豚肉・厚揚げ・りんご・ごま油・ごま【味噌汁(キャベツ・油揚げ)】油揚げ【清見オレンジ】</p>	<p><b>23日 横割ハンズ</b></p> <p>ポテトスープ 卵入りハンバーグ 大根サラダ(まぐろ)</p> <p>【横割ハンズ】【ポテトスープ】(卵入りハンバーグ(冷凍)【大根サラダ】まぐろ水煮・ごま・ごま油</p>	<p><b>24日 白飯</b> マーボー豆腐 子持ちししゃもの唐揚げ ナムル(ほうれん草・もやし・人参)</p> <p>【白飯】【マーボー豆腐】豆腐・豚肉・オイスターソース・ごま油【子持ちししゃもの唐揚げ】子持ちがトシしゃも・小麦粉【ナムル(ほうれん草・もやし・人参)】(ほうれん草・もやし・人参)【ナムル】ごま油・ごま</p>
<p><b>27日 ラーメン</b></p> <p>味噌ラーメン シナモンポテト パイ缶</p> <p>【味噌ラーメン】ソフト麺・豚肉・ごま・ごま油【シナモンポテト(さつま芋)】【パイ缶】</p>	<p><b>28日 色ごはん</b></p> <p>たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ おひたし (小松菜・もやし)</p> <p>【たきこみいなり】胚芽精米・米粒麦・油揚げ・ごま【豚肉の竜田揚げ】豚肉・小麦粉【おひたし(小松菜・もやし)】さかつかお</p>	<p><b>29日</b></p> <p><b>昭和の日</b></p> 	<p><b>30日 角食</b></p> <p>チキングラタン あさりのサラダ きなこクリーム</p> <p>【角食】【チキングラタン】鶏肉・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク【あさりのサラダ】あさり・ごま・ごま油【きなこクリーム】豆乳・きな粉・クリーム・バター</p>	

★果物については、天候や発育状況によって変更になる場合があります。ご了承下さい。  
 ★「あさり」「のり」「わかめ」などの海産物全般に、漁法や餌の関係で、小さな「えび」「カニ」が混入する場合があります。ご了承下さい。  
 ★献立名の下に主な使用食材が書いてあります。詳しい食材が載った献立表が必要な方は、お知らせください。