

令和8年度

# 4月 学校給食献立表



函館市立北中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！新しい学年を迎え、それぞれが新たな目標に向かって歩み始める時期となりました。充実した学校生活を送るための土台となるよう、毎日の給食を通して心と体の成長を支えていきたいと思っております。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

日／曜	献立名	おもな材料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
9 木	※ 給食はありません	当番はエプロン・バンダナ・マスクの準備を忘れずに！		
10 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティナポリタン	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト ピーマン しめじ	スパゲティ 油
	お祝い紅白ゼリーあえ	牛乳 スキムミルク 練乳	りんご いちご パイナップル	砂糖 水あめ
	チーズ みかんジャム	チーズ	みかん	砂糖 水あめ
【エネルギー】783kcal 【たんぱく質】28.0g 【脂質】21.4g 【食塩】1.7g				

**入学・進級お祝い給食**  
人気メニューのナポリタンと、おめでたい紅白色のデザートを提供します！

13 月	ごはん	牛乳	牛乳	精白米
	呉汁	大豆 油揚げ みそ	人参 長ねぎ 大根 こんにゃく	
	鮭の竜田揚げ	鮭	生姜	でん粉 油
	白菜の南蛮煮	さつまいも	白菜	ごま ごま油
【エネルギー】779kcal 【たんぱく質】28.0g 【脂質】21.6g 【食塩】2.5g				

**【和食の日給食】**  
函館市の給食では、毎月1回「和食の日」があります。「和食の日」には、函館産や北海道産の 地元食材や郷土料理を、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の基本の形で提供していきます。今月は、**北海道産「大豆」「鮭」**を使ったメニューが登場します！



日／曜	献立名	おもな材料		
		血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
14 火	減量ごはん	牛乳		精白米
	塩ラーメン	豚肉 なると	玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜	ラーメン 油 ごま油
	揚げギョーザ（3個）	豚肉	玉ねぎ キャベツ にら 生姜	小麦粉 でん粉 砂糖 油 ラード
	トマト		トマト	
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】23.6g 【脂質】21.4g 【食塩】2.7g				
15 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖
	ミネストローネ	豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく	じゃがいも マカロニ 砂糖
	メンチカツ	豚肉	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 パン粉 グラニュー糖 油
	コーンソテー	ウインナー	とうもろこし 玉ねぎ ピーマン	油
チョコ大豆クリーム	大豆粉 スキムミルク		砂糖	
【エネルギー】816kcal 【たんぱく質】28.4g 【脂質】35.8g 【食塩】2.9g				
16 木	ピビンバ	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	人参 小松菜 もやし 生姜 にんにく	精白米 ごま 砂糖 油 ごま油
	ワンタンスープ	うずら卵	人参 長ねぎ 白菜	小麦粉 ごま油
	豆乳プリン	豆乳		砂糖 水あめ
	【エネルギー】799kcal 【たんぱく質】28.3g 【脂質】21.2g 【食塩】3.0g			
17 金	ソフトフランスパン	牛乳		小麦粉 上新粉 砂糖 ラード
	かぶのシチュー	鶏肉 牛乳 クリーム チーズ スキムミルク	かぶ 玉ねぎ 人参	じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖 油
	チキンナゲット（3個）	鶏肉		小麦粉 パン粉 でん粉 油 ラード
	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン	ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし	油
【エネルギー】754kcal 【たんぱく質】32.6g 【脂質】28.1g 【食塩】3.0g				

## 【函館市学校給食の米飯・パンについて】

◆米飯・・・提供日：月、火、木曜

- ・北斗市産・七飯産の「ふっくらんこ」を使用しています
- ・うどんやラーメンの日には、減量ごはん（通常の7割量）がつかます

◆パン・・・提供日：水、金曜

- ・北海道産小麦を使用し、無添加で作られています
- ・スパゲティの日には、減量パン（通常の約5割量）がつかます



## 【今年度からの変更について】

「先割れスプーン」が今年度より廃止となり、新たに「先丸スプーン」が導入されます。献立に応じて、「先丸スプーン」と「フォーク」を併用して使用することになります。

日 ／ 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
20 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	いも団子汁		油揚げ	人参 大根 白菜	じゃがいも でん粉
	さばのみそ煮		さば みそ		でん粉 砂糖
	人参シリシリ		卵 ツナ	人参 もやし	ごま 砂糖 ごま油
【エネルギー】767kcal 【たんぱく質】28.6g 【脂質】20.8g 【食塩】3.0g					
21 火		牛乳	牛乳		
	ポークカレー		豚肉	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 でん粉 砂糖
	キャベツのフレンチサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし	
	ヨーグルト		全粉乳 スキムミルク 寒天 ゼラチン		砂糖
【エネルギー】782kcal 【たんぱく質】22.7g 【脂質】22.1g 【食塩】2.2g					
22 水	揚げパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	キャベツのミルクスープ		鶏肉 牛乳 クリーム スキムミルク	キャベツ 人参	じゃがいも 砂糖
	ケチャップミートボール（2個）		鶏肉	玉ねぎ トマト 生姜 にんにく	砂糖 油 ラード
	甘夏みかん			甘夏みかん	
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】29.9g 【脂質】29.0g 【食塩】2.6g					
23 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	担々うどん		豚肉	玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜 生姜 にんにく	うどん ごま 砂糖 油 ごま油
	大豆とじゃこのあめ煮		大豆 しらす干し		でん粉 ごま 砂糖 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】765kcal 【たんぱく質】26.7g 【脂質】24.6g 【食塩】2.5g					
24 金	コッパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	小松菜と卵のスープ		卵	小松菜 玉ねぎ 人参	
	鶏肉のペペロンチーノ炒め		鶏肉	玉ねぎ ピーマン にんにく	でん粉 油
	パインアップル 黒豆きなこクリーム		きな粉 乳	パインアップル	砂糖 油 ごま油
【エネルギー】759kcal 【たんぱく質】30.4g 【脂質】31.7g 【食塩】2.7g					

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	773	14.6	28.2	2.6	465	4.7	273	0.46	0.57	37	7.5
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物資の都合により献立を一部変更することがありますご了承ください。

日 ／ 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
27 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	カレー肉じゃが		豚肉	玉ねぎ さやいんげん 人参 こんにゃく	じゃがいも 砂糖
	たら唐揚げ		たら	生姜 にんにく	でん粉 砂糖 水あめ ごま油 油
	キャベツの塩昆布あえ		昆布	キャベツ	ごま 砂糖 ごま油
【エネルギー】756kcal 【たんぱく質】27.0g 【脂質】21.1g 【食塩】2.9g					
28 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 大豆 みそ	長ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	でん粉 砂糖 油 ごま油
	チンゲン菜ともやしの炒めナムル			チンゲン菜 もやし	ごま 砂糖 ごま油
	りんご			りんご	
【エネルギー】788kcal 【たんぱく質】34.2g 【脂質】24.4g 【食塩】2.6g					
30 木		牛乳	牛乳		
	中華飯		豚肉 いか	玉ねぎ 人参 白菜 生姜	精白米 でん粉 油 ごま油
	ごまポテト				じゃがいも ごま 砂糖 油
	ぶどうゼリー			ぶどう	砂糖 水あめ
【エネルギー】770kcal 【たんぱく質】22.2g 【脂質】19.6g 【食塩】1.7g					

## 学校給食は「食」を学ぶ時間です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

**1** 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

**2** 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

**3** 明るい社会性と協同の精神を養う。

**4** 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

**5** 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

**6** 伝統的な食文化を理解する。

**7** 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。