



給食だより

札幌市立篠路中学校
市立札幌豊明高等支援学校
令和6年2月29日発行

今年度も残すところ1か月となりました。冬が終わりを告げる季節となってきましたが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないよう毎日の食事に気を配りましょう。

学校給食の人気メニューが3月に登場！

3年生の卒業のお祝いや在校生の進級のお祝いとして、給食で人気のメニューを3月7日（木）～13日（水）にかけて提供します。1学期に実施した好きな給食メニューのアンケートで、各部門1位のメニューを提供します。お楽しみに！

味付きごはん部門1位

ビビンバ

給食のビビンバは、ピリ辛のタレでつけこんだ野菜と、釜でしっかり炒めたひき肉と豆腐を混ぜ込んでつくります。



レシピが「札幌市学校給食栄養士会」のHPに掲載されているので、ぜひ作ってみてください！

白ごはん部門1位

カレーライス

小学校でも人気のカレーライス。学校の給食ではご家庭と同様、大量の玉ねぎをしっかりと炒めてつくります。その数、約200個！



また、カレーにコクととろみを加えてくれるブラウンルーは調理室の手作りです。

パン部門1位

揚げパン

パン部門堂々の第1位は揚げパンです。揚げパンをおいしく揚げるコツは、高温の油（190～200℃）でサッと（30秒～1分）で



揚げることです。火の取扱いに気を付けてお家でも作ってみてください。

めん部門1位

みそラーメン

給食のラーメンは、スープにこくがでるよう、鶏ガラや豚骨等でしっかりスープをとります。また、みそはスープに入れる前に、し



ょうが・にんにく・ひき肉と一緒に釜で練り、味に深みが増すようにしています。

サラダ部門1位

オニオンチップサラダ

オニオンチップサラダは、薄くスライスした玉ねぎに、かたくり粉をまぶして油で揚げたチップを、キャベツやきゅうりといった野菜と和えてつくります。



玉ねぎの甘みがおいしいサラダです。

デザート部門1位

アイスクリーム

学校給食では、酪農が有名な豊富町の牛乳でつくられたアイスクリームを提供しています。広くて涼しく、牛にとってストレスがかからない



豊富で育てられた乳牛からは、乳脂肪分が高くてコクのある牛乳がとれます。

3月の予定献立



月	火	水	木	金
・牛乳は毎日200ml付きます。 ・★は卵、●は乳製品、○はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、御了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。				



3月3日はひな祭りです！

ひな祭りは平安時代に生まれたお祭りです。当時は、厄払いのために人の形をした紙等に災いをうつし、水へ流していたそうです。その後、江戸時代に男子禁制の「大奥」にてひな祭りが流行し、女の赤ちゃんを祝うお祭りへ変わっていったそうです。

給食では、2月27日に「鮭ちらし」を提供します！



1 ご飯

豆腐のオイスターソース煮
ししゃものから揚げ
ナムル

木綿豆腐、豚肉、ピーマン、長ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、にんにく、片栗粉/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉/ハム、ほうれん草、もやし、にんじん、白ごま、トウバンジャン

4
★○たぬきうどん
●バターポテト
グレーゼリー

あさり、さくらえび、煮干し、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、唐辛子/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/ぶどう、粉寒天

5
わかめごはん
豚汁
サケフライ

胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/豚肉、木綿豆腐、じゃがいも、板こんにやく、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、味噌、唐辛子/フライ(鮭、小麦粉、片栗粉)

6
ご飯
肉じゃが
北海道産ブリカツ
磯和え

豚肉、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、たまごたけ、干しいたけ、しょうが、味噌/カツ(ぶり、パン粉、片栗粉)/ほうれん草、もやし、切りのり

7
★●揚げパン
ワンタンスープ(醤油味)
小松菜サラダ

コッペパン、シナモン/ワンタン皮、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、たまねぎ、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、ごま油

8
ビビンバ
○揚げえびシュウマイ
フルーツミックス

胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、トウバンジャン、にんじん、ほうれん草、もやし/シュウマイ(いとりだい、えび、玉ねぎ、パン粉)/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、なし、なつみかん)

11
味噌ラーメン
ジャーマンポテト
パイン缶詰

豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま、みそ、トウバンジャン、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ/じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ

12
赤飯
★ザンギ
けんちん汁(醤油味)
すだちゼリー

もち米、うるち米、食紅、甘納豆/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、片栗粉/鶏肉、木綿豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/ゼリー(すだち、水あめ)

13
カレーライス
オニオンチップサラダ
●アイスクリーム

鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレーパウダー/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ、片栗粉、白ごま

14
卒業式総練習



15
卒業式



18
○海鮮ラーメン
大学芋
果物

豚肉、いか、ほたて、えび、たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれん草、メンマ、きくわめ、昆布、長ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく/さつまいも、黒ごま/キウイフルーツ

19
とりめし
さばスパイス揚げ
大豆フレークのすまし汁

胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ/さば、しょうが、にんにく、片栗粉、小麦粉、カレー粉/大豆の華フレーク、木綿豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、片栗粉

20
春分の日



21
★●背割りコッペ
●ベーコンシチュー
焼フランク/●スライスチーズ
あさりのスパゲティサラダ

ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/フランク(豚肉)/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油

22
午前授業



25
修了式・離任式



3月12日 卒業お祝い料理

赤飯&すだちゼリー

赤飯はもち米と小豆やささげなどを蒸して作ります。小豆等の煮汁でご飯が赤くなるので「赤飯」といいます。お祝いの席でよく食べられますが、これは赤い色に邪気をはらうという意味があるからです。

また、3年生の巣立ちと柑橘のすだちをかけて、すだちゼリーを提供します。爽やかな酸味がおいしいゼリーです。給食をしっかりと食べて、素敵な卒業式を迎えましょうね。

