

給食だより



2026 (R8) 年 札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

早いもので、今年度もあとひと月を残すだけとなりました。何かと忙しい時期ですが、そういう時こそ落ち着いてしっかりと食事をして、体調を整えておきたいですね。

これから様々な人と会食する機会が増えると思います。家族との食事でもマナーがきちんとできているかチェックしておきましょう。

お食事マナーチェック

～あなたは、できていますか？ チェックしてみましょう！～

- 斜めになったり肘をついたりせず、良い姿勢で食事ができた。
- 和食のマナー。茶碗やお椀は手に持って、大きな皿は手をそえて食事ができた。
- 箸を正しく上手に使える。
- 給食準備では、配膳の邪魔にならないように協力できた。
- くちゃくちゃ音をたてずに、よく噛んで食べた。
- 食べ物を口に入れたまま話をしたり、食事にふさわしくない話をしたりしないようにした。
- 食べる速さを、周りの人にできるだけ合わせて食事ができた。
- 家族と仲良く楽しく食事ができた。
- 食事を準備してくれた人や食べ物の命に感謝して、食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに言うことができた。
- 好き嫌いを減らし、なるべく残さず食べるようにした。
- 食事の後片付けがきちんとできた。



～いくつできましたか？ パーフェクトを目指しましょう！～

3年生のみなさんへ

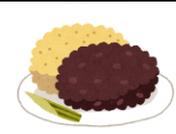
ご卒業おめでとうございます。9年間で約1700回食べた学校給食と3月でお別れです。これからは、自分で食べ物を選ぶ機会が多くなり、将来は、自分のためや家族のために食事を用意することになります。食事の準備は大変ですが、9年間食べてきた学校給食のごはんの量や、和え物等の量を目安にしたり、料理の組合せをヒントにしたりして、健康な食事作りに役立ててください。

勉強するにも、運動するにも、遊ぶにも健康が基本です。「食事」のほかにも「体を動かす」「体を休める」を意識して生活するようにしましょう。

学校給食が食べたくなったら、「札幌市学校給食栄養士会」のホームページをご覧ください。人気レシピがたくさん載っているので、是非作ってください。

3月の予定献立

- 牛乳は毎日つきます。●天候や気温の影響で、食材が変更になる場合があります。
- 魚の切り身、わかめなどの海産物に、小さなカニやエビが混入・付着している場合があります。
- 10日、17日、24日の柑橘のくだものは、八百屋さんと相談して旬の品種を決めます。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
カレーライス 小松菜とコーンのサラダ はまさき	ゆであげボンゴレ バジルポテト ブルーベリーゼリー 3年生公立高校入試下見 給食なし	焼豚チャーハン いわしのカリカリフライ フルーツサワー 3年生公立高校入試 給食なし	ご飯 豚汁 さんまのかば焼き 磯和え	揚げパン ワンタンスープ塩 小松菜サラダ すだちゼリー 3年生アンコール給食 パンメニューNo.1
白飯、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、醤油、シナモン/ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、醤油/はまさき/	スパゲティ、オリーブ油、パセリ、あさり、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、醤油、赤みそ/じゃがいも、にんにく、オリーブ油、バジル/ブルーベリーゼリー/	米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、ごま油、醤油/いわしのカリカリフライ/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、ヨーグルト、上白糖/	白飯/ 豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにやく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、白みそ、赤みそ/さんま、小麦粉、醤油、きび砂糖、しょうが、白ごま、かたくり粉/小松菜、もやし、切りのり、醤油/	ソフトフランスパン、グラニュー糖、シナモン/ワンタン皮、豚肉、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、鶏がら、豚骨、煮干し、玉ねぎ、人参/ハム、はるさめ、ひじき、小松菜、醤油、きび砂糖、ごま油、からし/すだちゼリー/
9日	10日	11日	12日	13日
味噌かつ丼 味噌汁 からし和え 3年生アンコール給食 ごはんメニューNo.1	味噌ラーメン アメリカンドッグ 柑橘のくだもの 3年生アンコール給食 麺メニューNo.1	赤飯 けんちん汁 醤油味 ザンギ アイスクリーム 卒業・進級 お祝いメニュー		
白飯、豚肉、小麦粉、全卵、パン粉、赤みそ、きび砂糖、醤油、ごま油、白ごま/白菜、油揚げ、白みそ、赤みそ/焼き竹輪、小松菜、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、トウバンジャン、ごま油、醤油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、サラダ油、ほうれん草、長ねぎ、茎わかめ、鶏がら、豚骨、煮干し/ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、全卵、牛乳/柑橘のくだもの/	もち米、食紅、甘納豆あずき、黒ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油/鶏肉、醤油、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉/アイスクリーム/	卒業式総練習	卒業証書授与式
16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ おひたし	たぬきうどん（えび入り） さつまいもグラッセ 柑橘のくだもの	五目ごはん 味噌汁 ほっけフライ	ピリカラチキン丼 味噌汁 パイン缶詰	
白飯/ 厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、人参、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、カレールウ、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、醤油/カラフトししゃも（子持ち）、小麦粉、かたくり粉、醤油、きび砂糖/小松菜、白菜、糸かつお、醤油/	ソフトめん、あさり、さくらえび、素干し、かたくちいわし煮干し、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、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、醤油、きび砂糖/さつまいも、バター、きび砂糖、牛乳/柑橘のくだもの/	米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖/厚揚げ、小松菜、白みそ、赤みそ/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉/	白飯、鶏肉、しょうが、厚揚げ、小麦粉、かたくり粉、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、サラダ油、オイスターソース、醤油、トウバンジャン、にんにく、きび砂糖/じゃがいも、にら、白みそ、赤みそ/パイン缶詰/	春分の日
23日	24日	25日	11日の給食は、3年生の卒業と1・2年生の進級をお祝いして赤飯です。赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気を払う意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったと言われています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。給食の赤飯は、北海道産のもち米と小豆の甘納豆で作るお赤飯です。ぜひ味わって食べてくださいね。	
シーフードピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	バターコーンラーメン チーズポテト焼き 柑橘のくだもの			
米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、サラダ油/高野豆腐、醤油、きび砂糖、カレー粉、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、ごま/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰/	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、メンマ、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、人参、ほうれん草、長ねぎ、ホールコーン、塩わかめ、醤油、バター、鶏がら、豚骨/じゃがいも、きび砂糖、バター、牛乳、チーズ、ミックスチーズ/柑橘のくだもの/	修了式 離任式		

※16日～24日、3年生は給食がありません。

3年生 アンコール給食

平岡中央中と青葉中の3年生のみなさんに、卒業までにもう一度食べたい給食のメニューを、ごはん、麺、パンのメニューの中からそれぞれ1つ選んでもらいました。1位の献立を、6日～10日の献立に取り入れました。結果は下記の通りです。お楽しみに。



ごはん

麺



パン



1位	味噌かつ丼	35人	味噌ラーメン	63人	揚げパン（シナモン）	89人
2位	とりめし	28人	沖縄そば	41人	揚げパン（きなこ）	33人
3位	カレーライス	19人	ピリカラ冷やしラーメン	13人	レーズンパン	12人