

# 3月 給食だよ!

札幌市立厚別南中学校  
2025.2.28 発行

今年度もあと1か月になりました。みなさんにとってどのような1年でしたか?進級・卒業の前に1年間を振り返って、新しい生活への準備をしましょう。

## 1年間の食生活を振り返ってみよう!

★当てはまる□にチェックをいれてみましょう!



<p>1、毎日朝食を食べた。 □はい □いいえ</p>	<p>4、減塩を意識できた。 □はい □いいえ</p>
<p>朝食を食べて、頭・体・お腹のスイッチをいれましょう。食べる習慣がない人は、おにぎりやパンなど手軽なものから習慣付けましょう。</p> 	<p>麺の汁は残していますか?食塩の取り過ぎは、生活習慣病の原因となるので要注意です。</p> <p>◆目標値 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満</p> 
<p>2、主食・主菜・副菜が揃った食事を心がけた。 □はい □いいえ</p>	<p>5、適切なタイミング・方法で手洗いができた。 □はい □いいえ</p>
<p>3つを揃えると、食事のバランスを整えることができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆主食：ごはん、パン、麺類など</li> <li>◆主菜：肉、魚、卵、大豆製品がメインの料理</li> <li>◆副菜：野菜、きのこ類、海藻類がメインの料理</li> </ul>	<p>給食前に石けんを使って手洗いができましたか?ハンカチも毎日清潔なものを持ち歩きましょう。</p>  <p>★石けんとハンカチ使用で、菌の数は1/100に!</p>
<p>3、間食は時間と量を決めて食べた。 □はい □いいえ</p>	<p>6、協力して給食準備ができた。 □はい □いいえ</p>
<p>3度の食事が基本です。スナック菓子や甘いお菓子の食べ過ぎは、肥満に繋がります。清涼飲料水も砂糖が多く含まれているため、注意が必要です。</p> 	<p>いただきますの目標は12時50分でしたね。素早く準備を終えるためには、全員の協力が大切です。</p> 

今年度は、1年間で約190回給食を提供しました。

調理員さんをはじめ、たくさんの方が携わりおいしい給食が作られています。

これからも感謝の気持ちを忘れずに給食をいただきましょう。

ありがとう!



### 卒業生のみなさん

少し早いですが、ご卒業おめでとうございませう。健康な体は毎日の食事から作られます。これからは、自分で食べるものを選んだり、料理を作る機会も増えていくことでしょう。食に関心を持ち、心も体も元気に活躍されることを祈っています。



### 保護者のみなさま

1年間、本校の学校給食、食育の取組にご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食作りに力を注いでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

# 3月予定献立(1・2年生)

◆◆◆牛乳は毎日 200ml つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
背割コッペ キャロットポタージュ 焼きフランク (ケチャップ入り) 黄桃缶	ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシウマイ 切り干し大根のナムル	パスタミートソース ココロサラダ	とりめし ★ご飯の部 1位★ 野菜コロッケ フルーツ白玉 ★デザート部 1位★  卒業リクエスト給食	カレーライス コールスローサラダ
ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳	豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・オイスターソース/切り干し大根・ほうれんそう・にんじん・ハム・白ごま	ワトメシ・豚ひき肉・大豆水煮・たまねぎ・にんじん・マツタケ・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・トマトジュレ・トマト缶詰・デミタラソース/ハム・凍り豆腐・にんじん・きゅうり・ホールコロン・白ごま	米・おおむぎ・鶏肉・しょうが・たまねぎ/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・白玉もち	白飯・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・油・カレールウ/キャベツ・にんじん・ホールコロン
10	11	12	13	14
揚げパン(シナモン味) ポテトスープ ラーメンサラダ	赤飯 けんちん汁 醤油味 ザンギ すだちゼリー  卒業お祝い献立	味噌ラーメン ★麺の部 1位★ きなこポテト バナナ  卒業リクエスト給食	卒業式総練習 	卒業式 
ワトメシ・グラニュー糖/ベーコン・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・パセリ/生ラーメン・ハム・きゅうり・もやし・ホールコロン・にんじん・白ごま	米・もち米・甘納豆・黒ごま/鶏肉・豆腐・つきこんやく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田/鶏肉・しょうが・にんにく・全卵	ワトメシ・豚ひき肉・しょうが・にんにく・白ごま・豚肉・しょうが・もやし・たまねぎ・メンマ・にんじん・油・ほうれんそう・長ねぎ・くきわかめ・煮干し・昆布/ワトメシ・きな粉		
17	18	19	20	21
黒コッペパン コーンシチュー 白身魚のハーブ焼き 小松菜とコーンのサラダ	焼豚チャーハン カレーコロッケ フルーツミックス	きつねうどん スパイシーポテト いよかん	春分の日 	豚すき丼 味噌汁 磯和え
ホールコロン・クリームソーダ/ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・オリーブオイル・チーズ・牛乳・豆乳/たら・にんにく・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル/ハム・こまつな・ホールコロン・白ごま	米・おおむぎ・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・ホールコロン・干しいたけ・グリーンピース/みかん缶・パン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	ソフトめん・油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまごだけ・こまつな・むろあじ・宗田・昆布/フレンチポテト・パセリ		白飯・豚肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ・たまごだけ・ほうれんそう/だいこん・油揚げ・むろあじ・昆布/もやし・はくさい・切りり
24	25	給食で使用する食材について		
ロールパン クリームシチュー カレー風味 厚揚げサラダ はっさく	修了式 	○天候など、都合により食材変更することがございますので、ご了承ください。 ○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。		
豚肉・セロリ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・カレールウ・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・白ごま				

## 元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！



## 給食用具の準備をお願いします

給食の時間には、より衛生的な環境で給食を盛りつけ、食べるために、ランチマット(全員)、エプロン・三角巾、マスク(給食当番)が必要となります。必要な場合は、新しいものを準備して次年度に備えましょう！