

# 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!



1、毎日朝食を食べた。 □はい □いいえ	4、減塩を意識できた。 □はい □いいえ
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。 	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。 ◆目標値 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 
2、主食・主菜・副菜が揃った食事を心がけた。 □はい □いいえ	5、適切なタイミング・方法で手洗いができた。 □はい □いいえ
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。 ◆主食:ごはん、パン、麺類など ◆主菜:肉、魚、卵、大豆製品がメインの料理 ◆副菜:野菜、きのこ類、海藻類がメインの料理	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。  ★石けんとハンカチ使用で、菌の数は1/100に!
3、間食は時間と量を決めて食べた。 □はい □いいえ	6、協力して給食準備ができた。 □はい □いいえ
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。 	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。 

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(3年生)

「卒業リクエスト給食」  
第1位のメニューが登場します！

◆◆◆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
3時間授業 公立入試下見 	3時間授業 公立入試 	3時間授業 最後の5回は 人気メニューを 厳選しました！	とりめし ★ご飯の部 1位★ 野菜コロッケ フルーツ白玉 ★デザート部の部 1位★  	カレーライス コールスローサラダ 
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 
ワトワラス・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・ホールコーン・にんじん・白ごま	米・もち米・甘納豆・黒ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・糸田/鶏肉・しょうが・にんにく・全卵	ワトワラス・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・くわわかめ・煮干し・昆布/ルソフ・ト・きな粉		



## ご飯の部 第1位！とりめしレシピ！



### 材料(4人分)

米 ..... 320g(約2合)  
酒 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 少々

### スープ(水)

※給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

鶏むね肉 ..... 80g  
鶏もも肉 ..... 80g  
しょうが ..... 少々  
酒 ..... 小さじ1  
たまねぎ ..... 200g(1個)

しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 小さじ1  
みりん ..... 小さじ1/2  
砂糖 ..... 小さじ2  
塩 ..... 少々

サラダ油 ..... 適量

給食では、胚芽米と米粒麦を使用しています。

不足しがちな食物せんいとビタミンB1を補うために、胚芽米に麦を混ぜて使っています。

### 作り方

- ① 鶏肉は、すりおろしたしょうが・酒につけておく。
- ② たまねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらにたまねぎを入れて炒め、①の調味料で味をととのえる。
- ④ ③をざるにあげ、汁と貝にわけておく。
- ⑤ スープ(水)に①の調味料と④の煮汁を加え米を炊く。
- ⑥ 炊き上がったご飯に④の貝を混ぜる。



札幌市学校給食栄養士会  
もぐりん・ペロりん

札幌市学校給食栄養士会HPはこちら！  
一人分の栄養価はこちらでご覧になれます



### ○ 給食レシピの紹介 ○

札幌市の学校で提供されている人気の給食レシピを下記HPに掲載しています。

是非、給食の味を再現してみてくださいね。URL : <https://www.s-eiyou.com/>