



# 給食だより

札幌市立厚別南中学校

2026.2.20 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年間の振り返りをしよう!



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少だけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



△がついた項目は○に、×がついた項目は△・○になるために、  
どうしたらよいのか考えてみましょう。

## 3月11日は卒業お祝い給食です



給食で皆さんの門出をお祝いします。お祝いの日に食べられる赤飯を北海道の甘納豆バージョンで提供します。すだちゼリーは「菓立ち」とかけた甘酸っぱいゼリーです。提供日は3年生最後の給食の日です。仲間と食べる最後の給食を楽しんでくださいね。

## 《大切なおしらせ》来年度の給食提供について

今年度ももちまして、自校調理(厚別南中学校で給食を作ること)を終了することになりました。来年度からは札幌市で実施している親子給食における子学校となり、厚別北中学校で調理された給食が届けられます。栄養士・調理員にとっては、給食時間に響く楽しそうな声や笑顔が日々の励みになりました。ありがとうございました。作る場所が変わっても、安心・安全な給食提供は変わりませんので、しっかり食べて充実した学校生活を送ってほしいと願います。残り1か月、よろしくお願い致します。

# 3月予定献立

12月に実施したアンケートで1位を獲得した給食が登場する「卒業リクエスト給食」が6日から始まります。お楽しみに♪

◆◆◆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
2	3	4	5	6
ちらし寿司 シバー入りメンチカツ からし和え  <b>ひなまつり献立</b> 米・おおむぎ・油揚げ・人参・干しいたけ・かんぴょう・ひじき・白ごま・あまのり/焼き竹輪・こまつな・キャベツ	3時間授業 公立入試前日 	3時間授業 公立入試1日目 	3時間授業 公立入試2日目 	<b>とりめし</b> <炊き込みご飯1位> かぼちゃチーズフライ ごま和え 米・おおむぎ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/こまつな・もやし・白ごま
9	10	11	12	13
<b>カレーライス</b> <白いご飯1位> ほうれん草と しめじのサラダ 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・カレールウ/ハム・ほうれん草・ネーづ・ぶなしめじ・白ごま	<b>揚げパン</b> (シナモンシュガー味) <揚げパンの味1位> ワンタンスープ 塩味 小松菜サラダ <b>アイスクリーム</b> <デザート1位> コッペパン・グラニュー糖/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・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	赤飯 けんちん汁 醤油味 ザンギ 巣立ちゼリー  <b>卒業お祝い給食</b> 精白米・もち米・甘納豆あずき・黒ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・全卵	卒業式総練習  <b>卒業おめでとう</b> ご卒業おめでとうございます	卒業証書授与式  卒業証書

## 炊き込みご飯の部 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
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 酒 ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- 砂糖 ..... 小さじ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)

### 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をざるにあけ、汁と具にわけておく。
- ⑤ スープ(水)に④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の具を混ぜる。



札幌市学校給食栄養士会  
ちぐりん・べろりん

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



札幌市の学校で提供されている人気の給食レシピをHPに掲載しています。『札幌市学校給食栄養士会』で検索してみてください！是非、給食の味を再現してみてくださいね。