



給食だより

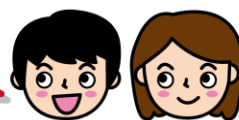
札幌市立厚別南中学校

2026.2.20 発行

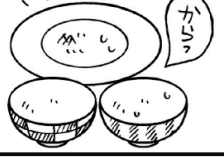
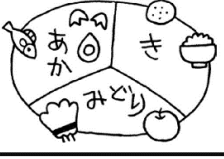
今年度もあと1か月になりました。みなさんにとってどのような1年でしたか？進級・卒業の前に1年間を振り返って、新しい生活への準備をしましょう。



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、残さずに食べた 	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しだけ食べた 	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

卒業する3年生にもう一度食べたい給食のアンケートを取りました。
それぞれの部門で第1位に輝いた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
2	3	4	5	6
ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え  ひなまつり献立	ロールパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ いよかん	ご飯 豆腐のオイスター ソース煮 揚げえびシュウマイ ナムル	味噌ラーメン アメリカンドッグ 黄桃缶	とりめし <炊き込みご飯1位> かぼちゃチーズフライ ごま和え
米・おむぎ・油揚げ・人参・干しいだけ・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	ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・チーズ・スライス・牛乳・豆乳・パン粉・パセリ/厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・白ごま	豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく/ハム・ほうれんそう・もやし・人参・白ごま	ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・白ごま・もやし・メンマ・ほうれんそう・長ねぎ・くわがめ/ボークウインナー・小麦粉・全卵・牛乳	米・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
カレーライス <白いご飯1位> ほうれん草としめじのサラダ	揚げパン (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 アイスクリーム <デザート1位>	赤飯 けんちん汁 醤油味 ザンギ 巣立ちゼリー  卒業お祝い給食	卒業式総練習  卒業おめでとう ご卒業おめでとうございます	卒業証書授与式  卒業証書
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・カレーパウダー/ハム・ほうれんそう・ホーロー・ぶなしめじ・白ごま	コッペパン・グラニュー糖/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれんそう・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	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		
16	17	18	19	20
ご飯 厚揚げのカレーソース (レバー入り) ししゃものから揚げ 清見オレンジ	横割パンズ コーンクリームスープ 白身魚フライ (中濃ソース) スライスチーズ パイン缶詰	肉炒め丼 味噌汁 バナナ 	パスタボンゴレ スパイシーポテト	春分の日 
厚揚げ・豚ひき肉・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・カレーパウダー/小麦粉/カラフトししゃも・小麦粉	ホーロー・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライス・チーズ/真だら・小麦粉・全卵・パン粉	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれんそう・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく/トウモロコシ・白ごま/はくさい・油揚げ	ソフトパスタ・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・パセリ・小麦粉・トマト缶詰/フレンチポテト・パセリ	
23	24	給食で使用する食材について ○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。 		
ピリカラチキン丼 味噌汁 フルーツミックス	黒コッペパン イタリアンスープ カレーコロケ アップルゼリー			
白飯・鶏肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく/じゃがいも・にら/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホーロー・パセリ・アルファベットマカロニ/りんごジュース・粉寒天			

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！