

# 給食だより 3月

令和7年2月28日  
札幌市立あやめ野中学校  
札幌市立東月寒中学校

## ご卒業・ご進級おめでとうございます。

小学校からずっと食べてきた「給食」にどんな思い出がありますか？ 学校給食は、1989年に山形県の私立小学校で始まり、当時は、不足している栄養素を補い「体格の向上」を主な目的としていました。2000年以後になると、身長伸びは止まり、体重はむしろ減少に転じます。現在における給食の役割は、不足が気になる栄養素の摂取と、過剰摂取を含む生活習慣病に関連する栄養素への配慮がされています。ちょっと苦手な料理でも、味を経験しながら食べることで、栄養のバランスをとり、人生を豊かにします。卒業する3年生には、給食が「どんな食品の組み合わせでつくられていたか」を覚えていてほしいです。給食をもりもり食べていただきありがとうございます！

## 3月の献立（前半）

月	火	水	木	金
3 味噌うどん 青のりポテト 黄桃缶	4 鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット	5 豚すき丼 味噌汁 おひたし	6 横割パンズ 麦入り野菜スープ 焼きレバー入り ハンバーグ りんご	7 ご飯 肉じゃが ぶりスパイス揚げ 磯和え
ソフトめん 鶏肉 しょうが にんにく 白ごま 油揚げ つと 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも 青のり/黄桃缶/	胚芽精米 大麦 紅さけ 干しいたけ かんぴょう 人参 ほうれん草 白ごま/豆腐 わかめ 干しいたけ 長ねぎ/鉄碗チキンナゲット(鶏肉 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 コーンフレーク)/	白飯 豚肉 白滝 玉ねぎ だけ のこ たもぎだけ ほうれん草/もやし 油揚げ みそ/小松菜 白菜 糸かつお/	横割りパンズ/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 大麦/レバー入りハンバーグ (牛肉 玉ねぎ 豚肉 豚レバーでんぷん)/りんご/	白飯/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらす 人参 切干大根 さや いんげん たもぎだけ 干しいたけ しょうが/ぶり しょうが にんにく 片栗粉 小麦粉/ほうれん草 もやし 切りのり/
10 パスタ ミートソース コロコロサラダ	11 赤飯  けんちん汁  ザンギ すだちゼリー	12 カレーライス コールスロー サラダ	13 卒業式総練習	14 卒業式
ソフトパスタ 豚肉 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 ケチャップ トマト デミグラスソース/ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま/	もち米 甘納豆 黒ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 全卵 片栗粉/すだちゼリー(水あめ どうもろこしでん粉 さつまいもでん粉 すだち果汁)/	白飯 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく クリンピース 小麦粉 カレールウ/キャベツ 人参 ホールコーン/		

★ ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、**小さなエビやカニが混入**している場合があります。**アレルギーがある場合には注意**してください。

★ 果物は変更になる場合があります。 ★ 牛乳は毎日200ccずつつきます。

★ 給食で使用する揚げ油は、なたね油を使用しています。2、3回使い回します。

★ 3年生の食物アレルギーのある生徒は、卒業前に書類を返却します。

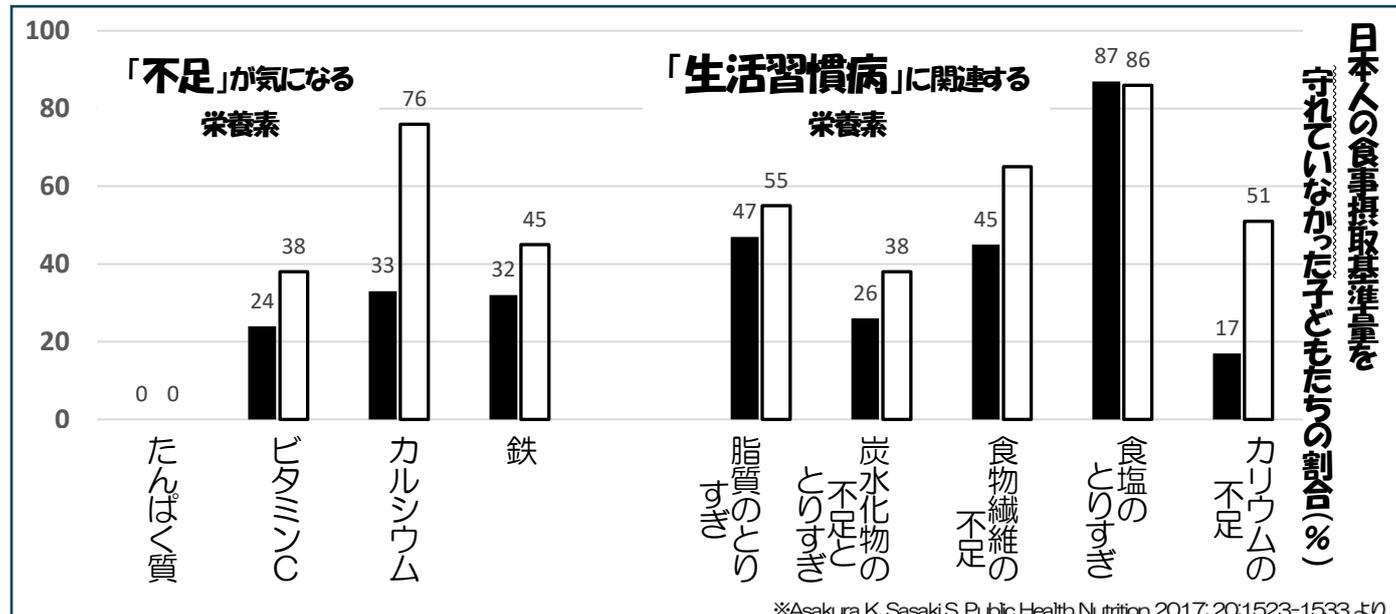
(個人調査票、学校生活管理指導票等)

★ 学校給食アレルギー対応依頼書(毎月の献立のやりとり)をご希望される場合は栄養教諭までご連絡ください。その他「給食に関してのご質問」「食生活についてのご相談」がありましたら、お気軽にお問合せください。  
東月寒中学校 栄養教諭 阿部 (TEL 853-1520)

# 3月の献立（後半）

月	火	水	木	金
17 きつねうどん スパイシーポテト デコポン	18 焼豚チャーハン カレーコロッケ フルーツミックス	19 ご飯 かきたま汁 ししゃもの ピリカラ揚げ のりとあさりの 佃煮	20  春分の日	21 ご飯 マーボー豆腐 揚げえび シュウマイ 切り干し大根の ナムル
ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干しいたけ 長ねぎ たもぎたけ こまつな/じゃがいも パセリ / デコポン/	胚芽精米 大麦 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 グリンピース/ ポテトコロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 小麦粉)パン粉/仕詰(みか ん パイン 黄桃 梨 夏みかん)/	白飯/全卵 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ 片栗粉/カ ラフトししゃも 片栗粉 小麦粉 /あさり しょうが もみのり ひじき 水あめ/		白飯/豆腐 豚肉 しょうが に んにく 人参 長ねぎ 干しいた け/えびシュウマイ(玉ねぎ いと よりだい えび 豚脂)パン粉 大豆たんぱく チキンスープ/切 干大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま/
24  給食なし	25  修了式	26  春季休業		

中学生の栄養摂取状態（給食のある日と休日） ■ 給食のある日 □ 休日



## 「不足」が気になる栄養素

ビタミンC(抗酸化作用・鉄の吸収を促進)は、進んで野菜果物を食べる。カルシウム(骨を丈夫に)は、乳製品を毎日摂取する(牛乳400ml程度)、鉄分(血液の構成成分)は、たんぱく質のおかずを朝食に食べる。肉魚豆腐大豆製品をまんべんなく食べる。たんぱく質を食べたら、野菜果物も食べる等の工夫を。

## 「生活習慣病」に関連する栄養素

脂質は「揚げ物や肉」のとりすぎ、「お菓子」「インスタント食品」の割合が多いことなどが考えられる。炭水化物の不足は「スタミナ不足」「食物繊維不足」「炭水化物を減らすことで、肉を多く食べすぎる」「間食が多くなる」などの問題がある。一方で、おかずのない炭水化物に偏った食事は「ビタミン・ミネラル不足」「たんぱく質不足」による不調をきたす。食物繊維は、生活習慣病との関連がはっきりしているためしっかりとる。主食を1食のうち約半分は食べる。野菜果物は肉より多く食べるなどの心がけが大切。

食塩とりすぎの問題は、早急に取り組むべき課題。LET's 塩 JOY LIFE で学んだことを生かそう。

**主食：主菜：副菜＋乳製品＝3：1：2＋乳製品 で、強い体とあきらめない心を手に入れよう！！**