

きゅうしよくだより

2026年(令和8年)

3月号

宮の丘中・福井野中

3年生のみなさん 卒業おめでとございます！

月日がたつのはあっという間で、今年度も残り1か月となりました。3年生の給食生活もあと両手で数えるくらいの回数です。中学校を卒業すると、いつ・何を・どのくらい食べるのか自分で選ぶことがぐっと増えてきます。自分自身の心と体の健康のために、栄養バランスを意識することを頭の片隅に入れておいてくださいね！

3月10日(火)は卒業お祝い献立です！

日本では、昔からうれしいことがある日には、赤飯をたいてお祝いをします。お祝いの**赤飯**と、中学校から「巣立つ」にかけた**すだちゼリー**を卒業お祝い献立として3月10日(火)の給食で登場します。

3年生の中学校からの巣立ちを、給食と一緒にお祝いしましょう！

3月11日(水)が3年生の給食最終日です。



給食メニューをご家庭で作ってみませんか？



札幌市学校給食栄養士会

検索

↑「札幌市学校給食栄養士会」で検索するか、こちらのQRコードを読み取ってもホームページを見ることができます！→



お弁当箱 見直してみませんか？



お弁当箱の選び方

お弁当箱を選ぶ目安として、「お弁当のエネルギー量(Kcal)」と「お弁当箱の容量(mL)」をほぼ同じと考えます。お弁当箱選びではデザインも気になるところですが、容量もチェックしてみましょう。もちろん詰め方や詰める材料等でカロリーは変わってきますが、目安として右の表を参考にしてください。

年齢別お弁当箱の大きさの目安(mL)

| 年齢 | 男性 | 女性 |
|-------|---------|---------|
| 8~11 | 600~700 | 600~700 |
| 12~17 | 800~900 | 700 |
| 18~29 | 900 | 600~700 |

お弁当の詰め方

黄金比は「主食:主菜:副菜 = 3:1:2」

- ・**主食**…ごはん・パン・めんなど
- ・**主菜**…肉・魚・卵・大豆製品など
- ・**副菜**…緑黄色野菜・きのこ類・いも類・海藻類など

3
主食

1
主菜

2
副菜

3月のよていこんだて

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|--|--|
| 2 リクエスト献立 シナモンコッパ揚げパン ワンタンスープ塩 小松菜サラダ いちごのデザート | 3 3年給食なし ごはん 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ いよかん | 4 3年給食なし たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 黄桃缶 | 5 ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え | 6 ピリカラチキン丼 みそ汁 清見オレンジ |
| コッパパン・グラニュー糖・シナモン/ワンタン皮・豚肩肉・清酒・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ネギ・しょうが・ニンニク・サラダ油・しょうゆ/小松菜・ハム・春雨・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・ごま油・からし/いちご果汁 | 精白米/厚揚げ・豚肉・豚レバーチップ・シナモン・カレー粉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・サラダ油・カレー粉・ケチャップ/からふとシヤモ・清酒・小麦粉・片栗粉・きび砂糖・本みりん/いよかん | ソフトめん・あさり・さくらえび・人参・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・全卵・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごたけ・干しいたけ・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・唐辛子/じゃがいも・上白糖・きび砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/黄桃缶 | 胚芽米・大麦・上白糖・酢・清酒・油揚げ・人参・干しいたけ・かんぴょう・ひじき・しょうゆ・本みりん・きび砂糖・白ごま・あまのり/レバー入りメンチカツ/ちくわ・小松菜・キャベツ・しょうゆ・きび砂糖・からし | 精白米・鶏肉・しょうが・清酒・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・オイスターソース・豆板醤・にんにく・きび砂糖/じゃがいも・にら・みそ二種/清見オレンジ |
| 9 黒コッパパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ | 10 卒業祝い献立 赤飯(甘納豆) けんちん汁しょうゆ味 ザンギ すだちゼリー | 11 パスタボンゴレ スパイシーポテト アイスクリューム | 12 卒業式総練習  | 13 卒業式  |
| 黒コッパパン/ベーコン・たまねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/厚揚げ・しょうが・清酒・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・ごま油・白ごま | もち米・食紅・甘納豆・黒ゴマ・鶏肉・清酒・豆腐・つきこんやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・しょうゆ/鶏肉・しょうゆ・清酒・しょうが・にんにく・全卵・片栗粉/すだち果汁 | ソフトパスタ・あさり・白ワイン・大豆水煮・たまねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・赤味噌・しょうゆ・オーストリア・ナツメグ/フレンチポテト・パセリ・カレー粉・チリパウダー・ナツメグ/アイスクリューム | | |
| 16 3年給食なし 白身魚バーガー (横割りパンズ・白身魚フライ・Feスライスチーズ・中濃ソース) コーンクリームスープ パイン缶 | 17 3年給食なし 和風そばろごはん みそ汁 ほっけカレー揚げ | 18 3年給食なし しょうゆラーメン おさつフリッター 洋なし缶 | 19 3年給食なし 五目ごはん みそ汁 凍み豆腐の天ぷら | 20 春分の日  |
| 横割りパンズ・マダラ切身・清酒・小麦粉・全卵・パン粉・Feスライスチーズ・中濃ソース・ホールコーン・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・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ/パイン缶 | 精白米・鶏肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・人参・赤味噌・しょうゆ・清酒・本みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき・きび砂糖・唐辛子/小松菜・玉ねぎ・たまごたけ・みそ二種/ほっけ・カレー粉・清酒・しょうゆ・小麦粉・片栗粉 | ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・しょうゆ・清酒・本みりん・サラダ油・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茗わかめ/さつまいも・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳・きび砂糖・黒ゴマ/洋なし缶 | 胚芽米・大麦・清酒・鶏肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油・きび砂糖・醤油・本みりん/厚揚げ・小松菜・みそ二種/凍り豆腐・しょうゆ・きび砂糖・本みりん・小麦粉・全卵 | |
| 23 3年給食なし レーズンパン イタリアンスープ カレーコロツケ フルーツゼリー | 24 3年給食なし キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ | 25 修了式  | 今年度も、学校給食へのご理解・ご協力をいただきまして、ありがとうございました！  | |
| レーズンパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・パセリ・アルファベットマカロニ・しょうゆ/じゃがいも・パン粉・小麦粉・カレー粉・玉ねぎ/カン缶・パイン缶・黄桃缶・リンゴジュース・粉寒天・上白糖 | 精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・しょうが・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・カレー粉・中濃ソース・ウスターソース/ハム・小松菜・ホールコーン・白ごま・サラダ油・きび砂糖・しょうゆ | | | |

*牛乳は毎日つきます。

*献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。

*献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。

*あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。

*カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。