

# 給食だより



令和8年(2026年)2月27日

札幌市立山鼻中学校・札幌市立伏見中学校

年度末をむかえました。気ぜわしい時期ですが、みなさん、体調はいかがでしょう？  
今年度、中央区の小中学校では、学校給食を活用した食育の取組として「リザーブ給食」と「旬の札幌産野菜を食べよう」「北海道をまるごと食べよう」を実施しました。

12月に今年度の取組の反省材料とするため、1学年の生徒を対象に振り返り調査をさせていただきましたので回答結果をご紹介します。

★リザーブ給食を行うことで、食材や料理について理解を深めることができたか？

⇒ 「できた」41.9%、「ややできた」32.3%、「どちらでもない」20.6%

★自分で献立を選ぶことにより、給食に興味をもち楽しく食べることができたか？

⇒ 「できた」61.6%、「ややできた」23.3%、「どちらでもない」12.6%



★エスカロップ、石狩汁、ジンギスカン、ボルシチ、鹿肉のミートソース の中で郷土料理はどれ？

⇒ 答えはエスカロップ、石狩汁、ジンギスカンです。

石狩汁とジンギスカンは正答率80%を超えていましたが、エスカロップは56%という結果でした。

★北海道だけに生息する鹿は、ニホンジカ、カジカ、エゾシカ、カモシカのうちどれ？

⇒ 答えはエゾシカ。正答率は94.8%でした。

★地産地消にはどのような特徴があるでしょう？

①新鮮で安心 ②遠くから運ばれてくる ③生産者を応援できる ④値段が高い ⑤環境にやさしい

⇒ 答えは①、③、⑤です。

いずれも正答率は80～92%で、地産地消について理解をしていることがわかりました。

リザーブ給食、北海道の料理や食材を使用した給食は、残量が少なく、興味をもって食べてくれているようです。

次年度も札幌市統一基準献立の中で工夫して給食に取り入れていきたいです。

## 学校給食のレシピが紹介されています！

札幌市の小中学校の栄養士、栄養教諭が所属し、札幌市学校給食栄養士会という組織を作っています。この会では、おいしい給食、そして札幌の子どもたちが健康で過ごせるよう、様々な調査研究を行っています。

ホームページには、活動の様子や札幌市の学校給食について、クイズや人気の給食メニューのレシピが紹介されています。給食のメニューで食べたい料理があったらぜひのぞいてみてくださいね。

札幌市学校給食栄養士会  
<https://s-eiyou.com/>



栄養士会キャラクター  
もぐりん・べろりん



# 3月の献立

月	火	水	木	金
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
横割りパン コーンクリームスープ 白身魚フライ スライスチーズ 黄桃缶	肉炒め丼 みそ汁 はっさく	パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト	ちらし寿司 メンチカツ からし和え	カレーライス もやしのごまサラダ
コーン ベーコン 玉葱 人参 パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ たら 小麦粉 卵 パン粉 スライスチーズ 黄桃缶	豚肉 メンマ もやし ほうれん草 玉葱 りんご 生姜 にんにく 片 栗粉 ごま油 ごま 白菜 油揚げ みそ はっさく	豚肉 大豆 玉葱 人参 マッシュ ルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 ケチャップ トマ ト水煮 トマトピューレ みそ じゃがいも ヨーグルト	米 大麦 つと 油揚げ 人参 椎茸 かんぴょう ひじき ごま のり レバー入りメンチカツ ちくわ 小松菜 キャベツ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 セロリ りんご しょうが にん にく グリンピース 小麦粉 カ レールウ ケチャップ ほうれん草 もやし 人参 み そ ごま
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
赤飯 けんちん汁 ざんぎ すだちゼリー	ピリカラチキン丼 みそ汁 清見オレンジ	みそラーメン アメリカンドッグ いちご	総練習	卒業証書授与式
もち米 あずき甘納豆 ごま 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長葱 鶏肉 生姜 にんにく 卵 片栗 粉 すだちゼリー	鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 厚 揚げ 人参 たけのこ 玉葱 ピ ーマン オイスターソース にんに く じゃがいも なら みそ 清見オレンジ	豚肉 玉葱 人参 生姜 にんに く ごま みそ ごま油 豚肉 も やし メンマ ほうれん草 長葱 茎わかめ ポークウインナー 小麦粉 卵 牛乳 いちご		
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ フルーツゼリー	和風とぼろごはん みそ汁 ほっけのカレー揚げ	肉うどん チーズポテト はっさく	山鼻給食なし 五目ごはん みそ汁 高野豆腐の天ぷら	春分の日
ベーコン じゃがいも 玉葱 人 参 コーン パセリ マカロニ ポテトコロッケ(カレー味) 果物缶(みかん バイロ 黄桃 りんご) りんごジュース 寒天	鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎 茸 ごま 生姜 ごぼう 人参 み そ 油揚げ ひじき 小松菜 たもぎ茸 玉葱 みそ ほっけ 小麦粉 片栗粉	豚肉 油揚げ つと 人参 ほう れん草 長葱 椎茸 たもぎ茸 じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク はっさく	米 大麦 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 ごぼう たけのこ ひじ き 椎茸 グリンピース 厚揚げ 小松菜 みそ 高野豆腐 小麦粉 卵	
<b>23</b> 伏見給食なし	<b>24</b> 伏見給食なし	<b>25</b>	<お知らせ> ＊牛乳は毎日200mLが1個つきます。 ＊下の段には、主に使用している食材を記載 しています。 ＊貝や海藻などの海産物には小さなえび・か に等が混入する場合があります。 ＊野菜や果物は価格や市場への入荷状況に より予告なく変更になる場合があります のでご了承ください。	
黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ パン缶	ごはん 豚汁 さんまのかば焼き 清見オレンジ	修了式 		
ベーコン 玉葱 じゃがいも 人 参 小麦粉 バター チーズ ス キムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 パセリ 厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 ごま パン缶	豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃ く 人参 玉葱 大根 ごぼう 長 葱 みそ さんま 片栗粉 小麦粉 生姜 ごま 清見オレンジ			

## 3年生のみなさんへ 卒業おめでとうございます

小学校、中学校と食べてきた給食が今月で最後となります。今後は、お弁当を持って登校したり、どこかで購入したり、学食を食べることもあるでしょう。自分の体に必要な食べ物を自分で選択して揃えることができるといいなと思います。これも大人への第一歩です。

みなさんが健康で自分らしく頑張れるよう給食室から応援しています。卒業おめでとう！

