

# 3月 給食だより

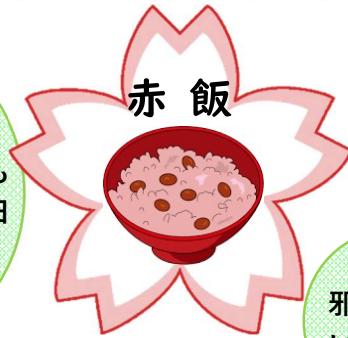
札幌市立  
平岡緑中学校  
令和7年  
2月27日(木)

## ご卒業 おめでとうございます！

3年生のみなさんは、小学校から9年間食べてきた給食も3月12日で終わりです。卒業式までは、これまでに人気のあったメニューを多く取り入れました。残り少ない中学校生活の思い出の一つに、給食も加わることができたら嬉しいです。

## 3月12日 お祝いの気持ちを込めて...

中国から伝わった「赤米（外側が赤い米）」が赤飯の起源と言われています。赤米は収穫量がとても少なく、とても貴重な物でした。そのため、ハレの日（行事や神事を行う時）や豊作祈願に神様のお供え物として用いられていました。



江戸時代の終わり頃から、もち米に小豆やささを混ぜて赤い色をつけた赤飯を食べるようになりました。

赤飯の赤色は火や太陽を表し、邪気を払うと考えられており、お祝い事の席で食べる風習が現代まで引き継がれています。

給食室では、大きな蒸し布でもち米を包んで釜で蒸し上げ、小豆の甘納豆を入れて作ります。

小豆や金時豆の甘納豆を入れる甘い赤飯は北海道ならではの！

### すだちゼリー



中学校からの『巣立ち』にかけて、すだち果汁が入ったゼリーを食べます。すだちは徳島県で生まれたくだもので、外側の皮が緑色をしています。爽やかな香りと甘酸っぱさが特長です。

中学校を卒業して新生活が始まると、自分で食事を選ぶ機会が増えます。心も体も健康に過ごすことができるよう、自分のために食べることができる人、食べることを楽しめる人であってほしいと思います。

ご卒業おめでとうございます！

## お弁当作りのポイント

3年生のみなさんは、卒業後の昼食がお弁当になる人が多いと思います。朝早くから、毎日お弁当を作るのは大変な仕事です。作ってくれる家族へ、感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。食べ終わったお弁当箱は自分で洗いたいですね。

### ポイント①

《主食・主菜・副菜をそろえて》

主食3：主菜1：副菜2をバランスの目安にしましょう。



### ポイント③

《十分に加熱し、よく冷ましてからふたをしましょう》

お弁当に詰める前にお皿に広げておくと冷めやすいです。

### ポイント②

《味のバランスをとりましょう》

甘味、酸味、辛味などの味の変化をつけると good！

新生活が落ち着いたら自分でもお弁当作りにチャレンジしてみましょう！



# 3月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く)  
 ○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。  
 ○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
<b>3</b> ○厚揚げ入り肉炒め丼 ○味噌汁 (キャベツ・油揚げ) ○パイン缶	<b>4</b> ○セルフドッグ ・背割コッパ ・焼きフランク ・ケチャップソース ○コーンシチュー ○もやしのごまサラダ	<b>5</b> ○ごはん ○マーボー豆腐 ○揚げえび シュウマイ ○磯和え (小松菜・もやし)	<b>6</b> ○味噌ラーメン ○小松菜ケーキ ○清見オレンジ	<b>7</b> ○エスカロップ ○切り干し大根のサラダ
精白米,豚肉,メンマ,人参,菜種油,もやし,小松菜,厚揚げ,かたくり粉,玉ねぎ,りんご,しょうが,にんにく,ごま油,白ごま/キャベツ,油揚げ/パイン缶/	背割コッパ,ポークウインナー/コーン,クリームコーン,ベーコン,玉ねぎ,人参,じゃがいも,パセリ,小麦粉,バター,スキムミルク,チーズ,牛乳,豆乳/ほうれん草,もやし,人参,白ごま/	精白米/豆腐,豚肉,しょうが,にんにく,菜種油,人参,長ねぎ,干し椎茸,ごま油,かたくり粉/えびシュウマイ,菜種油/小松菜,もやし,のり/	ゆでラーメン,豚肉,玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,白ごま,ごま油,もやし,メンマ,ほうれん草,長ねぎ,茎わかめ/小松菜,小麦粉,ホットケーキミックス,ベーキングパウダー,卵,牛乳,バター,スキムミルク/清見オレンジ/	胚芽精米,大麦,バター,パセリ,たけのこ,菜種油,豚肉,小麦粉,卵,パン粉,玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく/切り干し大根,まぐろ水煮,人参,もやし,きゅうり,白ごま,ごま油/
<b>10</b> ○チキンカレー ○小松菜とコーンのサラダ	<b>11</b> ○ハンバーガー ・横割バンズ ・レバー入りハンバーグ ・ケチャップソース ○麦入り野菜スープ ○黄桃缶	<b>12</b> ○赤飯 ○けんちん汁 (醤油味) ○ザンギ ○すだちゼリー	<b>13</b> 卒業式総練習のため給食なし	<b>14</b> 第26回卒業証書授与式
精白米,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,グリーンピース,菜種油,小麦粉/ハム,小松菜,コーン,白ごま,菜種油/	横割バンズ,レバー入りハンバーグ/ベーコン,人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリ,パセリ,大麦/黄桃缶/	もち米,甘納豆(小豆),黒ごま/鶏肉,豆腐,こんにゃく,人参,大根,ごぼう,長ねぎ,菜種油/鶏肉,しょうが,にんにく,卵,かたくり粉,菜種油/すだちゼリー/		
<b>17</b> 午前授業	<b>18</b> ○黒コッパパン ○チキングラタン ○あさりのカリッとサラダ ○清見オレンジ	<b>19</b> ○ゆであげズパゲティミートソース ○シナモンポテト	<b>20</b> 春分の日	<b>21</b> ○焼豚チャーハン ○カレーコロッケ ○アップルゼリー
	黒コッパパン/鶏肉,玉ねぎ,マカロニ,マッシュルーム,人参,菜種油,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,チーズ,スキムミルク,パン粉,パセリ/あさり,しょうが,小麦粉,かたくり粉,菜種油,きゅうり,キャベツ,人参,ごま油,白ごま/清見オレンジ/	ズパゲティ,オリーブ油,菜種油,パセリ,豚肉,玉ねぎ,人参,大豆,マッシュルーム,セロリ,しょうが,にんにく,菜種油,小麦粉/さつまいも,菜種油/		胚芽精米,大麦,菜種油,豚肉,長ねぎ,しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,コーン,干し椎茸,グリーンピース,ごま油/ポテトコロッケ(カレー味),菜種油/りんごジュース,粉寒天/
<b>24</b> 午前授業	<b>25</b> 修了式・離任式	*新年度は4月10日(木)から給食が始まります。 *春休み中も『早寝・早起き・朝ごはん』で新年度を元気に迎えましょう!		
				

## 給食レシピ紹介 ～白身魚のハーブ焼き～

2/18に登場し、全校で食べ残しはわずか2つ! 大好評でした。

- 〈材料〉(4人分)
- ・真だら切り身…50g×4枚
  - ・にんにく…少々
  - ・白ワイン…小さじ1
  - ・塩…少々
  - ・こしょう…少々
  - ・パン粉…20g
  - ・粉チーズ…20g
  - ・パセリ…少々(2g)
  - ・乾燥バジル…少々
  - ・オリーブ油…小さじ1と1/2

- 〈作り方〉
- ①にんにくをすりおろし、白ワイン、塩、こしょうと混ぜ合わせて真だらに下味をつける。
  - ②パセリをみじん切りにし、パン粉、粉チーズ、乾燥バジルと混ぜ合わせる。
  - ③①を耐熱容器かアルミカップに入れて②のをせる。
  - ④オリーブ油をかけ、220℃に余熱したオーブンで約15分焼いたらでき上がり。

パセリは生を使うと香りがとても良いですが、乾燥を使っても美味しくできます。