

3月

給食だより

札幌市立
平岡緑中学校

令和8年
2月26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11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少しずつ取り入れました。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11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げ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。

給食では、もち米に普段食べている米（うるち米）を混ぜて炊き、小豆の甘納豆を混ぜています。

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です！



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。



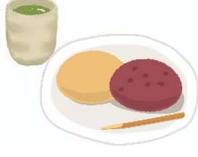
ポイント②
《味のバランスをとりましょう》
甘味、酸味、辛味などの味の变化をつけると good！

新生活が落ち着いたなら自分でもお弁当作りにチャレンジしてみましょ！



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
2 ○ちらし寿司 ○レバー入りメンチカツ ○からし和え(小松菜・キャベツ・ハム) ○いちごのデザート <small>胚芽精米, 大麦, つと, 油揚げ, 人参, 干し椎茸, かんぴょう, ひじき, 白ごま, のり/レバー入りメンチカツ, 菜種油/ハム, 小松菜, キャベツ/いちごのデザート/</small>	3 ○ピリカラチキン丼 ○味噌汁(じゃがいも・にら) ○ミニトマト ~3年生給食なし~ <small>精白米, 鶏肉, しょうが, 小麦粉, かたくり粉, 厚揚げ, 菜種油, 人参, たけのこ, 玉ねぎ, ピーマン, にんにく/じゃがいも, にら/ミニトマト/</small>	4 ○ロールパン ○イタリアンスープ ○白身魚フライ ○フルーツゼリー ~3年生給食なし~ <small>ロールパン/ペーコン, じゃがいも, 玉ねぎ, 人参, コーン, パセリ, マカロニ/真だら, 小麦粉, 卵, パン粉, 菜種油/みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, りんごジュース, 粉寒天/</small>	5 ○ごはん ○さつまい ○豚肉の竜田揚げ ○のりの佃煮 <small>精白米/鶏肉, さつまいも, 豆腐, こんにゃく, 人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ, しょうが, 菜種油/豚肉, しょうが, かたくり粉, 小麦粉, 菜種油/のり, ひじき/</small>	6 ○味噌ラーメン ○アメリカンドッグ ○清見オレンジ <small>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/ポークウインナー, 小麦粉, ベーキングパウダー, 卵, 牛乳, 菜種油/清見オレンジ/</small>
9 ○ゆであげボンゴレスパゲティ ○スパイシーポテト ○アイスクリーム <small>スパゲティ, オリーブ油, 菜種油, パセリ, 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, 小麦粉, トマト缶/じゃがいも, 菜種油, パセリ/アイスクリーム/</small>	10 ○カレーライス ○コールスローサラダ <small>精白米, 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, グリンピース, 菜種油, 小麦粉/キャベツ, 人参, コーン, 菜種油/</small>	11 ○赤飯 ○けんちん汁(醤油味) ○ザンギ ○すだちゼリー <small>もち米, 胚芽精米, 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/</small>	12 卒業式総練習のため給食なし 	13 第27回卒業証書授与式 
16 ○五目ごはん ○味噌汁(小松菜・厚揚げ) ○北海道産ぶりカツ <small>胚芽精米, 大麦, 鶏肉, 油揚げ, 白滝, 人参, ごぼう, たけのこ, ひじき, 干し椎茸, グリンピース, 菜種油/厚揚げ, 小松菜/北海道産ぶりカツ, 菜種油/</small>	17 ○肉炒め丼 ○かきたま汁 ○清見オレンジ <small>精白米, 豚肉, メンマ, 人参, 菜種油, もやし, 小松菜, 玉ねぎ, りんご, しょうが, にんにく, かたくり粉, ごま油, 白ごま/卵, 豆腐, ほうれん草, 長ねぎ, 干し椎茸, かたくり粉/清見オレンジ/</small>	18 ○コロッケバーガー(横割バンズ・カレーコロッケ・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 <small>横割バンズ, ポテトコロッケ(カレー味), 菜種油, スライスチーズ/コーン, クリームコーン, ペーコン, 玉ねぎ, 人参, パセリ, 小麦粉, パター, 菜種油, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, /パイン缶/</small>	19 午前授業 	20 春分の日 
23 午前授業 	24 午前授業 	25 修了式・離任式 	*新年度は4月9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 ザンギ (3/11 登場)

お弁当にぴったり、給食でも大人気のおかずです。

〈材料〉

- ・鶏もも肉…50g×4個
- ・しょうが…少々
- ・にんにく…少々
- ・しょうゆ…小さじ1と1/2
- ・酒……………小さじ1
- ・溶き卵……………大さじ1
- ・かたくり粉…大さじ2
- ・揚げ油……………適量

〈作り方〉

- ①しょうがとにんにくをすりおろす。
 - ②鶏肉に①としょうゆ、酒で下味をつける。
 - ③②に溶き卵とかたくり粉をもみ込み、油で揚げるとできあがり。
- 