



給食だより

令和8年 **3月**

西岡中学校・羊丘中学校

食は生きること



その一食が自分をつくる

健康と食事とはつながりがあります。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

1日3食しっかり食べる

朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについてはいろいろな場面で学習しましたね。上の学校に進学し、社会人になっても忘れないでください。



食を通した心や気持ちのやりとりを大切にできる人に

おいしい物を食べると人は笑顔になります。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命や、たくさんの人たちの働きや努力、また何より食べるあなたのことをいつも大切に思っている人たちの優しい心があります。そうした思いをきちんと受け止め、いつも感謝して食べることでできる人でいてください。

給食で大人気のメニューです。

高校生のお弁当にもぴったり！

「とりめし」



《作り方》

- ① 鶏肉は、すりおろしたしょうが・酒につけておく。
- ② たまねぎは1 cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらにたまねぎを入れて炒め、Bの調味料で味をととのえる。
- ④ ③をざるにあげ、汁と具にわけておく。
- ⑤ スープ（水）にAの調味料と④の煮汁を加え米を炊く。
- ⑥ 炊き上がったご飯に④の具を混ぜる。

※給食では、胚芽米と米粒麦を使用しています。不足しがちな食物せんいとビタミンB1を補うために、胚芽米に麦を混ぜて使っています。給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

〈材料〉 (4人分)	
米	320g (約2合)
A { 酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
スープ(水)	
鶏むね肉	80g
鶏もも肉	80g
しょうが	少々
酒	小さじ1
たまねぎ	200g (1個)
B { しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
塩	少々
サラダ油	適量



月	火	水	木	金
2日 ピリカラチキン丼 味噌汁 いちごのデザート	3日 3年生給食なし 黒コッパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ パイン缶詰	4日 3年生給食なし ご飯 さつま汁(鶏) 豚肉のバーベキュー ひじきと大豆の煮物	5日 3年生給食なし 味噌ラーメン スパイシーポテト 清見オレンジ	6日 お祝い 南立 赤飯 ザンギ おひたし すだちゼリー
白飯 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ じゃが芋 にんにく/じゃが芋 白みそ 赤みそ/いちごのデザート	ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 小麦粉 バター シュレッドチーズ 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ/厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャブツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/パイン缶詰	鶏肉 さつまいも 豆腐 板こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 赤みそ 白みそ/豚肉 小麦粉 片栗粉 生姜 にんにく 玉ねぎ/ひじき 人参 大豆水煮 さつま揚げ	ソテー肉 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま 赤みそ 白みそ ごま油 豚肉 もやし 玉ねぎ ママほうれん草 長ねぎ くきわかめ/りんご カレー粉 片栗粉 タマゴ/清見オレンジ	アルファ化米 甘納豆 黒ごま/鶏肉 生姜 にんにく 全卵 片栗粉/小松菜 もやし 糸かつお/すだちゼリー
9日 肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶	10日 ロールパン イタリアンスープ カレーコロッケ フルーツゼリー	11日 白飯部門1位 カレーライス 野菜の醤油漬	12日 卒業式 総練習	13日 卒業式
白飯 豚肉 ママ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 片栗粉 ごま油/白菜 油揚げ 白みそ 赤みそ/黄桃缶	ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホルモン アルファ化米 コボ トコシヤ(カレー味)/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご ジュース 粉寒天	白飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ せり りんご 生姜 にんにく グリピース 小麦粉 カレー粉 じゃが芋/大根 きゅうり 人参		
16日 給食なし	17日 給食なし	18日 和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ 白飯 鶏肉 焼き豆腐 干し椎茸 白ごま 生姜 ごぼう 人参 赤みそ 油揚げ ひじき/小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ 赤みそ 白みそ/ほっけ カレー粉 小麦粉 片栗粉	19日 給食なし	20日 春分の日
23日 給食なし	24日 給食なし	25日 修了式	卒業・進級 おめでとう	

※主な食材を載せており、調味料は省略しています。
 ※牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。
 ※カラフトシヤモの内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物全般に、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。