

給食だより 3月号

札幌市立北栄中学校
令和8年2月25日発行



卒業おめでとうございます



今年の札幌は、記録的な大雪でしたが、ようやく日差しに温かさを感じるようになってきました。今年度の学校生活も残り1ヶ月。楽しかったこと大変だったこといろいろなことがあったと思いますが、それぞれを乗り越えてみんなが温かい春を迎えてほしいと願っています。学校では、卒業、進学・進級の準備が進められています。締めくくりの大事な時期ですので、栄養・休養を十分にとって、元気に毎日を大切に過ごしていきましょう。

～学校や家庭での食事について振り返ってみましょう～

一年をふりかえって

☆ 食前・食後の挨拶はしていましたか？

私たちは、食べ物の命から栄養をもらって生きています。「いただきます」という挨拶には、「食べ物の命をいただくことへの感謝」「食料を生産してくれた人、料理してくれた人への感謝」の気持ちがこめられています。挨拶を大切にしていける人になってほしいです。

☆ 美味しく楽しく食べることができましたか？

食べることは生きることに必要なことです。でもただ食べるだけではなく、美味しいと感じて食べることが大切です。気持ちによって栄養の吸収も変わるともいわれています。学校では、よい雰囲気でごべられるよう、音楽を流したり、給食準備を早めにして食べる時間を確保するよう心がけています。毎日の食事でも美味しいという気持ちを大切にしてほしいです。

☆ 苦手な食べ物を食べられるようになりましたか？

いろいろな味を経験することは、栄養面だけでなく、味覚や脳を刺激し、各細胞等の発達をうながすことにつながります。好きなもの、決まったものだけを食べていると、微量栄養素が不足気味になり、味覚の幅も狭くなります。苦手なものや新しい味の食べ物に挑戦していきましょう。



～3月の給食～

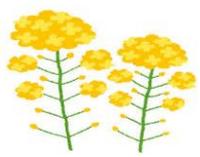
給食では、日々の行事やお祝い事を大切にしていきたいと考えています。安全で美味しいことはもちろんですが、楽しい時間になるように、給食室をはじめ、学校全体で心がけています。

2日は、「雛祭り給食」11日は卒業お祝い給食です。「赤飯」は日本の伝統食で「お祝い」の意味がありますので、みんなで美味しく食べて卒業をお祝いしたいと思います。また卒業生は「ランチルーム給食」の日があります。この日は「フルーツの盛り合わせ」「ざんぎ」がつく予定です。

3年生は学校給食を食べるのが最後になります。給食が懐かしくなったら「札幌市学校給食栄養士会」のHPにレシピが掲載されていますので、ご覧ください。



3月 LUNCH MENU

月	火	水	木	金
<p>2 雛祭り献立</p> <p>△ちらし寿司</p> <p>△●豚肉の カレーフライ</p> <p>△磯和え</p> <p>747kcal</p> <p><small>(胚芽精米・酢・砂糖・酒・昆布・油揚げ・つとこまぼこ・人参・干しいたけ・かんぴょう・ひじき・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま・のり)(豚肉・醤油・酒・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油)(ほうれん草・もやし・のり・醤油)</small></p>	<p>3 3年なし</p> <p>△和風そぼろごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>△ほっけカレー揚げ</p> <p>747kcal</p> <p><small>(精白米・鶏もも肉・焼き豆腐・切干大根・干しいたけ・ひじき・油揚げ・ごま・生姜・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖・酒・みりん・油)(小松菜・たもぎたけ・玉ねぎ・味噌・ムロ節・昆布)(ほっけ・カレー粉・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・揚げ油)</small></p>	<p>4 3年なし</p> <p>●★△ツイストパン</p> <p>★△ポテトグラタン</p> <p>△あさりパスタサラダ</p> <p>デコポン</p> <p>747kcal</p> <p><small>(ツイストパン)(ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・白ワイン・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ)(あさり・にんにく・パスタ・きゅうり・人参・ごま・オリーブ油・砂糖・醤油・酢)(デコポン)</small></p>	<p>5</p> <p>△ピリカラチキン丼</p> <p>味噌汁</p> <p>パイン缶</p> <p>802kcal</p> <p><small>(精白米)(鶏肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・片栗粉・厚揚げ・玉ねぎ・竹の子・人参・ピーマン・油・醤油・オリーブオイル・豆板醤・にんにく・砂糖・ワイン・みりん)(じゃが芋・にら・味噌・ムロ節・昆布)(パイン缶)</small></p>	<p>6 3の1ランチルーム給食</p> <p>△しょうゆラーメン</p> <p>●★△アメリカン ドッグ</p> <p>清見オレンジ</p> <p>783kcal</p> <p><small>(ソフトラーメン)(豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・つとこまぼこ・もやし・ほうれん草・メンマ・茎わかめ・長ねぎ・油・醤油・酒・みりん・ごま油・鶏ガラ・豚骨・昆布・煮干し)(フランクフルト・ホットケーキミックス・小麦粉・卵・牛乳・揚げ油・ケチャップ)(清見オレンジ)</small></p>
<p>9 3の2ランチルーム給食</p> <p>わかめごはん</p> <p>豚汁</p> <p>△さんまのかば焼き</p> <p>★アイスクリーム</p> <p>834kcal</p> <p><small>(胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・ごま)(豚肉・酒・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・大根・玉ねぎ・人参・ごぼう・長ねぎ・生姜・油・味噌・酒・唐辛子・ムロ節・かつお節・昆布)(さんま・酒・小麦粉・片くり粉・揚げ油・醤油・砂糖・酒・みりん・生姜・ごま)(アイスクリーム)</small></p>	<p>10 3の3ランチルーム給食</p> <p>△カレーライス</p> <p>△小松菜とベーコンのサラダ</p> <p>いちご</p> <p>780kcal</p> <p><small>(精白米・豚肉・ワイン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・油・小麦粉・カレー粉・カレーフレーク・ケチャップ・ソース・醤油・砂糖・鶏ガラスープ)(ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・油・砂糖・ごま)(いちご)</small></p>	<p>11 卒業お祝い献立</p> <p>赤飯</p> <p>△五目煮</p> <p>●△ざんぎ</p> <p>すだちゼリー</p> <p>3の4ランチルーム給食</p> <p>830kcal</p> <p><small>(アルファ化もち米・甘納豆・食紅・黒ごま)(豚肉・生姜・大根・人参・高野豆腐・厚揚げ・こんにゃく・さつま揚げ・干しいたけ・さいいんげん・油・砂糖・醤油・酒・みりん・ムロ節)(鶏肉・醤油・酒・生姜・にんにく・卵・片くり粉・揚げ油)(すだちゼリー【給食会既製品】)</small></p>	<p>12</p> <p>卒業式準備のため 給食なし</p> 	<p>13</p> <p>卒業式</p> 
<p>16 3年なし</p> <p>★チキンライス</p> <p>★△カレーコロッケ</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>774kcal</p> <p><small>(胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・ワイン・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・ソース・醤油・砂糖)(カレーコロッケ【給食会既製品】揚げ油)(みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・りんご・上白糖・ワイン)</small></p>	<p>17 3年なし</p> <p>ご飯</p> <p>△厚揚げのカレーソース</p> <p>△ししゃものから揚げ</p> <p>△おひたし</p> <p>887kcal</p> <p><small>(胚芽精米)(厚揚げ・豚ひき肉・豚レバー・チップ・ワイン・玉ねぎ・人参・インゲン・生姜・にんにく・小麦粉・油・カレー粉・ケチャップ・ソース・醤油・酒・赤ワイン・鶏ガラスープ)(子持ちししゃも・酒・片栗粉・小麦粉・揚げ油・醤油・砂糖・みりん・酢)(ほうれん草・白菜・醤油・糸かつお)</small></p>	<p>18 3年なし</p> <p>●★△横割りバンズパン</p> <p>△ポークシチュー</p> <p>●△白身魚フライ</p> <p>★スライスチーズ</p> <p>パイン缶 870kcal</p> <p><small>(横割りバンズパン)(豚肉・生姜・にんにく・セロリ・ワイン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・インゲン・小麦粉・油・ハヤシフレーク・トマト・ケチャップ・ソース・醤油・赤ワイン・鶏ガラスープ)(真だら・酒・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・中濃ソース)(スライスチーズ)(パイン缶)</small></p>	<p>19 3年なし</p> <p>△肉炒め丼</p> <p>味噌汁</p> <p>△Feぎょうざ</p> <p>804kcal</p> <p><small>(精白米)(豚肉・メンマ・油・人参・もやし・ほうれん草・生姜・にんにく・醤油・玉ねぎ・りんご・砂糖・酒・みりん・豆板醤・片栗粉・ごま油・ごま)(白菜・油揚げ・味噌・ムロ節・昆布)(Feぎょうざ【給食会既製品】揚げ油)</small></p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> 
<p>23 3年なし</p> <p>△五目ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>●△高野豆腐天ぷら</p> <p>747kcal</p> <p><small>(胚芽精米・大麦・酒・醤油・昆布・鶏肉・油揚げ・しらたき・竹の子・人参・ごぼう・ひじき・干しいたけ・むき枝豆・醤油・砂糖・酒・みりん)(厚揚げ・小松菜・味噌・ムロ節・昆布)(高野豆腐・醤油・砂糖・酒・みりん・小麦粉・卵・揚げ油)</small></p>	<p>24 3年なし</p> <p>△豚丼</p> <p>味噌汁</p> <p>清見オレンジ</p> <p>720kcal</p> <p><small>(精白米)(豚肉・醤油・砂糖・酒・みりん・生姜・グリーンピース・片栗粉)(大根・人参・ごぼう・味噌・ムロ節・昆布)(清見オレンジ)</small></p>	<p>～献立の表記について～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●・・・卵(鶏卵・ウズラ卵)を使った献立 ★・・・乳製品を使った献立 △・・・小麦・大麦を使った献立(醤油等の調味料も含まれます) ◆・・・えび・かにを使った献立(加工品に使用されているものも含まれます。) ※海産物(小魚・わかめ・のり)には小さなえび・かに・貝殻が混入している場合があります。 <p>※牛乳は毎日つきます。エネルギーは牛乳を含めたものです。 ★令和8年度の始業式は8日です。入学式は9日です。給食開始は9日からです。</p>		

