

# 3月 給食だより

令和8年(2026年)2月25日  
札幌市立北辰中学校

高い雪の壁が少しずつ、そして着実に低くなって見通しがよくなってきました。春の気配がようやく感じられるようになりましたね。長い冬を乗り越えてこそ感じる喜びを味わえる季節です。受験生のみなさんは、これから正念場をむかえる人もいることと思います。栄養バランスのよい食事、そして睡眠をしっかり確保して乗り越えていきましょう。

## 共食ってなに？

共食をする（誰かと一緒に食事をする）ことと孤食（一人食べる）することとは、どんなことが違うのでしょうか？～「誰かと一緒に食事をする「誰か」とは、家族全員や家族の一部、友人、親せきなどが含まれます。

## 共食をするとどんなよいことがあるの？

### ★ 共食が多い人や孤食が少ない人は・・・

（健康面）小学生から成人、高齢者まで、疲労感や体の不調がなく、自分が健康だと感じている人が多いことが報告されています。

→中学生を対象とした研究では心の健康状態がよいことも報告されています。

（食事バランス）野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています。

→中学生を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています。

（生活リズム）起床時間や就寝時間が早く、小学生～高齢者まで、朝食の欠食が少ないことが報告されています。

抜粋・・・農林水産省HPより

忙しい毎日ではありますが、孤食が多くなりがちな環境の場合は、工夫して共食を増やしていくことが、心と体の健康維持に重要な要素のひとつといえそうです。教室のみんなと楽しい時間を過ごす学校の給食は、「究極の共食」といえるかもしれません。

### 全年代で一緒に食べたい

### おすすめ給食レシピ～けんちん汁

#### <材料4人分>

鶏肉	30g
酒	小さじ1/2
木綿豆腐	200g(1/2丁)
つきこんにゃく	100g
にんじん	80g(1/3本)
大根	150g(1/5本)
ごぼう	80g(小1本)
油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
醤油	大さじ1と1/2
酒	小さじ1
長ねぎ	60g(1/2本)
塩	少々
だし汁	900ml

#### <作り方>

- ① 学校では、昆布とかつお節でだしをとっています。
- ② 鶏肉はひと口大に切り、酒をふっておきます。
- ③ 豆腐は水分を切り、くずしておきます。
- ④ にんじんと大根は、5mm幅のいちょう切りにします。
- ⑤ ごぼうは、ささがきにして水にさらしてアクを抜きます。
- ⑥ 長ねぎははずに切ります。
- ⑦ つきこんにゃくは下ゆでして、食べやすい長さに切ります。
- ⑧ 鍋に油を熱して鶏肉、ごぼう、つきこんにゃく、にんじん、大根、豆腐の順に加えて炒めます。
- ⑨ ⑧にだし汁を入れて煮ます。
- ⑩ 醤油、塩、酒を加え、味を整え、長ねぎを加え、さっと火をとおして出来上がりです。

昆布とかつお節でだしをとることで、相乗効果でうま味が増します。

# 予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。

アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用 ◇→牛乳・乳製品使用

月	火	水	木	金
<b>2</b> 779kcal カレーライス あさりのサラダ ・白飯 豚肉 赤いじ じゃがいも 人参 玉ねぎ 切りりんご 生姜 にんにく グリルチース 菜種油 小麦粉 加粉 加粉 加粉 加粉 グリルチース 醤油 塩 ソフト オルガ 仅 鶏卵 スープ 赤いじ ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん きゅうり キバツ 人参 酢 菜種油 砂糖 ごま油 ごまからし	<b>3</b> 854kcal ☆◇横割ハンズ ◇コーンクリームスープ ☆白身魚フライ(チリソース)◇スライスチーズ パイン(缶) ・ホールチ 加粉チ パンチ 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 入 松山チース 牛乳 豆乳 塩 こしょう 白い 鶏からスープ バセリ ・たら 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 菜種油/グリップ 中濃ソース 玉ねぎ トマト 赤いじ からし 加粉チ	<b>4</b> 747kcal ごはん 芋団子汁 かわいい唐揚げ (天つゆ) なばなのおひたし ・鶏肉 酒 じゃが芋 かたくり粉 塩 人参 大根 こぼろ 菜種油 長ねぎ 醤油 塩 削り節 昆布 ・かわいい唐揚げ(冷) 菜種油/醤油 砂糖 酒 みりん かたくり粉 削り節 ・なばな もやし 醤油 糸かつお	<b>5</b> 779kcal 味噌ラーメン ☆◇アメリカンドッグ いよかん ・ワタチ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりごま ごま 白 赤みそ 醤油 酒 みりん トウモロコシ ごま油 もやし 卵 ほろりん草 長ねぎ 茎わかめ 菜種油 鳥から 豚骨 昆布 煮干し ・ボーカイチ 小麦粉 バター バグー 砂糖 塩 卵 牛乳 菜種油	<b>6</b> 824kcal ◇ほうれん草ピラフ ◇白花豆コロッケ フルーツ白玉 ・胚芽米 大麦 バター 塩 こしょう 白い パンチ 玉ねぎ 人参 ホールチ ほろりん草 菜種油 醤油 ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 バイ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 白玉もち 砂糖 白い
<b>9</b> 707kcal 肉炒め丼 味噌汁 清見オレンジ ・ごはん 豚肉 卵 人参 菜種油 もやし 小松菜 醤油 みりん 玉ねぎ りんご 加粉チ 砂糖 糖 生姜 にんにく トウモロコシ 片栗粉 ごま油 ごま ・豆腐 わかめ 長ねぎ 赤・白味噌 削り節 昆布	<b>10</b> 744kcal 赤飯 けんちん汁 ☆ザンギ すだちゼリー ・もち米 食紅 塩 甘納豆(小豆) ごま ・鶏肉 酒 豆腐 つきこんやく 人参 大根 こぼろ 長ネギ 菜種油/醤油 塩 削り節 昆布 ・鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 卵 片栗粉 菜種油 ・冷凍ゼリー	<b>11</b> 793kcal ビビンバ ◇南瓜コロッケ フルーツミックス ・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚肉 焼き豆腐 卵 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 砂糖 みりん ごま油 トウモロコシ 人参 ほろりん草 もやし ごま 酢 一味唐辛子 ・かぼちゃコロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 バイ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶	<b>12</b> 前日準備	<b>13</b> 卒業証書授与式
<b>16</b> 786kcal ピリカラチキン丼 味噌汁 はっさく ・ごはん 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 厚揚げ 人参 大根のこ 玉ねぎ ビーツ 加粉チース トウモロコシ にんにく 砂糖 白い しょう油 ・あさり 酒 こぼろ 小松菜 長ねぎ 赤・白味噌 削り節 昆布	<b>17</b> 762kcal ☆◇レーズンパン イタリアンスープ ◇カレーコロッケ キャロットゼリー ・パンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールチ バチ アルパチマカ 醤油 塩 白い 鶏卵 スープ 鳥から ・ホトトギス(加味) 菜種油 ・人参 砂糖 加粉チース 粉寒天	<b>18</b> 754kcal ごはん 豚汁 さんまのかば焼き 磯和え ・豚肉 酒 豆腐 じゃが芋 こんにやく 人参 大根 玉ねぎ こぼろ 長ねぎ 生姜 菜種油 白・赤味噌 一味唐辛子 削り節 昆布 ・さんま 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 生姜 ごま ・小松菜 もやし もみり 醤油	<b>19</b> 762kcal ☆たぬきうどん(えび入り) ◇チーズポテト パイン(缶) ・うどん あさり さくらんぼ かたくちいゆし 人参 春菊 こぼろ 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 酒 かまぼこ 小松菜 たもぎ茸 長ねぎ 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・じゃがいも 砂糖 バター チース 牛乳 片栗粉	<b>20</b> 春分の日
<b>23</b> 862kcal ごはん 豆腐のカレーソース ししゃものから揚げ 清見オレンジ ・豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 人参 切りグリルチース りんご 小麦粉 赤いじ 醤油 加粉 加粉 加粉 加粉 グリルチース 鶏卵 スープ 塩 こしょう ・かたししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん 酢	<b>24</b> 780kcal ☆◇黒コッペパン ◇ポテトグラタン 厚揚げサラダ いちご ・パンチ 玉ねぎ じゃが芋 人参 小麦粉 バター 菜種油 片栗粉チース 牛乳 豆乳 塩 こしょう 白い 鶏からスープ パン粉 バチ 厚揚げ 生姜 醤油 酒 かたくり粉 小麦粉 菜種油 キバツ きゅうり 人参 砂糖 酢 こしょう ごま油 ごま	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。            ※薬物野菜等は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。            ※かんきつ類は、他のかんきつ類に変更することがあります。</p> </div> <p>10日には3年生の卒業をお祝いしてお赤飯を作ります。昔から赤い色には邪気をはらうという意味があることからお祝いの席などでよく食べられていました。北海道産のもち米110キロを大きな蒸し布で5回にわけて蒸し上げます。</p>		

