

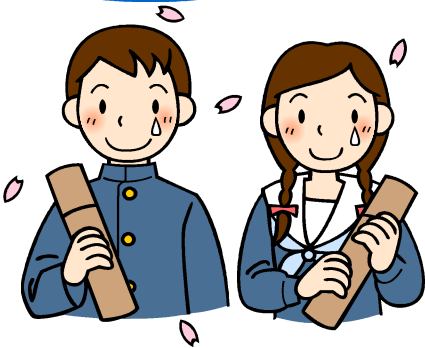
給食だよ

3月

令和6年3月1日
札幌市立北都中学校
札幌市立厚別北中学校

おめでとう

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。
寒さの中にも、少しずつ春の訪れを感じる季節です。



3年生にとっては中学校生活も残り少なくなりました。
小学校の時から9年間食べ続けてきた学校給食ともお別れです。

3月の卒業式前の給食は、3年生のリクエスト献立を中心に、
思い出に残るメニューを考えました。3月15日の卒業式と、前日14日は給食が
ありませんので、3月13日（水）が3年生の最後の給食になります。

3年生は残り少ない給食を楽しんでください！



3月13日(水)は卒業お祝い献立です！！

お赤飯



お祝いごとには欠かせないお赤飯。給食でも、3年生の
最後の給食の日に「卒業祝い」のお赤飯を作ります。
昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、
お祝いの時にお赤飯が作られるようになったそうです。
北海道で作られるお赤飯は、小豆より甘納豆が多く使われています。
“もち米や甘納豆は苦手…”という人もいるようですが、残さず食べて
みんなで3年生の卒業をお祝いしましょう。



レシピ紹介～ビビンバ



分量 4人分

～給食の人気メニューです！～

作り方

A
米・・・320g（約2合）
酒・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・大さじ1
水・・・・・・・・適量
豚ももひき肉・・・100g
焼き豆腐・・・・100g
塩メンマ・・・・40g
長ねぎ・・・・・・・・4cm
生姜・・・・・・・・1かけ
にんにく・・・・1かけ
サラダ油・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・大さじ1 1/2
砂糖・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・小さじ1/2
みりん・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・小さじ1/2
豆板醤・・・・少々

にんじん・・・・20g（1/6本）
ほうれん草・・・・30g（1株）
もやし・・・・100g（1/2袋）

B
長ねぎ・・・・・・・・4cm
生姜・・・・・・・・1かけ
にんにく・・・・1かけ
しょうゆ・・・・小さじ2
酢・・・・小さじ1/2
ごま油・・・・少々
唐辛子・・・・少々

白いりごま・少々

給食

ビビンバ！



- ① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ② 塩メンマは塩抜きして細かく切る。焼き豆腐は水切りし、くずして、からいりする。
- ③ にんじんはせん切り、ほうれん草・もやしはそれぞれゆでて冷やし、ほうれん草は2cmに切る。
- ④ AとBの長ねぎをみじん切りにし、生姜・にんにくはすりおろす。
- ⑤ Bを合わせ、加熱し冷ましておく。この調味料にゆでたにんじん・ほうれん草・もやしを混ぜ、つけておく。
- ⑥ サラダ油を熱し豆板醤を炒め、Aの長ねぎ・生姜・にんにくと豚肉を加えてよく炒める。さらに②を加えて全体がぼろぼろになるまでよく炒め、Aの調味料を加えて味をととのえる。
- ⑦ 炊きあがったごはんに、汁をきった⑤と⑥と白いりごまを混ぜる。



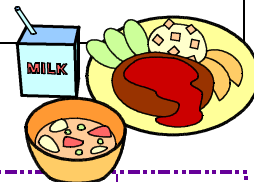
3月予定献立

7日(木)からは3年生のアンケートで1位だったパンとめん
そして2位までのご飯が入った「3年生リクエスト献立」です!

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
ゆであげシーフード トマトソース スパイシーポテト デコポン 3年生給食なし	チキンライス 鮭のハーブ焼き マセドニア 3年生給食なし	味噌かつ丼 すまし汁 おひたし 3年生給食なし	揚げパン パン1位 イタリアンスープ ほうれん草と ベーコンのサラダ スティックチーズ	カレーライス ご飯2位 エビフライ アイスクリーム
スパゲティ オリーブ油/ ベーコン えび いか あ さり 玉ねぎ 人参 セロ リ トマト にんにく パ セリ 小麦粉/じゃがいも 油/デコポン	胚芽米 大麦 バター 鶏 肉 玉ねぎ 人参 グリル トマト 油/鮭 にんにく パソ粉 粉チーズ パセリ パズル オリーブ油/みか ん缶 桃缶 梨缶 ぶどう 缶 オレンジジュース/	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま/ 豆腐 わかめ しいたけ 長 ねぎ / ほうれん草 もやし かつお節/	ソフトフランスパン シ ナモン 油 /ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 コーン パセリ マカ ロニ/ほうれん草 ベー コン もやし 油 ごま/ チーズ	精白米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 りん ご セロリ 生姜 にんに く グリル 小麦粉 油 /えび 小麦粉 パン粉 大豆粉 油/乳製品 水あ めなど/
11日	12日	13日	14日	15日
味噌ラーメン めん1位 アメリカンドッグ いちご	ビビンバ ご飯1位 かぼちゃコロッケ フルーツカクテル	赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー 卒業お祝い 献立 祝	給食なし 給食なし	卒業式
ソフトラーメン/豚肉 生姜 にんにく ママ も やし 玉ねぎ 人参 長ね ぎ ほうれん草 茎わか 味噌 ごま/ホークラン(豚 肉水飴 貝かき) 卵 小 麦粉 牛乳 油/いちご/	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 豆腐 ママ 生姜 にんにく 人 参 ほうれん草 もやし ごま /南瓜 じゃが芋 パソ粉 玉ね ぎ スムシク 小麦粉油/みかん 缶 桃缶 パイン缶 梨缶 夏 みかん缶 りんごジュース/	もち米 甘納豆 ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ 油/鶏肉 生姜 にんにく 卵 でん粉 油/すだち果汁 砂糖 寒天 ゲル化剤/		
18日	19日	20日	21日	22日
五目うどん ココア蒸しパン デコポン	ドライカレー あさりの スパゲティサラダ 洋なし缶	春分の日	横割バンズ クリームシチュー カレー風味 ハンバーグ・チーズ 小松菜とコーンのサラダ	豚丼 さつまい 磯和え
ソフトめん/小揚げ 鶏肉 人参 ごぼう たもぎ茸 つと ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ/小麦粉 豆乳 ホットケーキミックス 卵 バター ココア スkimミルク/ デコポン	胚芽米 大麦 豚肉 玉ね ぎ 人参 セロリ 生姜 に んにく 大豆 ピーマン レーズン 小麦粉 トマト /あさり スパゲティ 生 姜 きゅうり 人参 味噌 ごま/洋梨缶/		横割バンズ(卵 スムシク)/ 豚肉 セリ じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦 粉 バター 油 牛乳 豆乳 スムシク チーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛乳 でん粉 油/チーズ/ハム 小松菜 コーン 油 ごま/	精白米 豚肉 生姜 でん 粉 油 グリンピース/鶏 肉 さつまいも 豆腐 こ んにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 味噌/ ほうれん草 もやし のり/

北都中学校と厚別北中学校
の3年生の皆さんに「最後に
食べたい給食」を聞きました!

3年生リクエスト献立アンケート結果



	パンの部	票数	めんの部	票数	ご飯の部	票数
1位	揚げパン	184	味噌ラーメン	101	ビビンバ	74
2位	ロールパンとグラタン	33	沖縄そば	59	カレーライス	52
3位	黒コッペ	20	醤油ラーメン	58	とりめし	50
4位	豆パン	19	きつねうどん	44	焼肉丼	29
5位	ハンバーガー	18	パスタミートソース	18	焼豚チャーハン	22

パンの部は揚げパンが ダントツの
1位でした! 2位のロールパンとグラ
タンは2月の最終週に入れました。

麺の部は味噌ラーメンが不動の
1位ですね。2位の沖縄そばは、
2月の最終週に入れました。

ご飯3位のとりめしと5位の焼豚
チャーハンは2月の献立に、4位の
焼肉丼は1月の献立に入れました!