

# 3月 給食だよ！



家庭数配付

令和7年2月28日  
札幌市立稲積中学校  
札幌市立手稲中学校

寒さの中にも少しずつ春の気配を感じる季節になりました。3月は年度の締めくくりの月です。進学・進級に向けて忙しくなる時期ですが、新年度を気持ちよく迎えるためにも、あらためて健康に留意して過ごしましょう

## 食育ピクトグラム ご存じですか？



食育の取組を、誰にでもわかりやすく表現した絵文字です。

食育の視点で、SDGsの目標のためにできることから始めましょう！

※SDGsとは、未来に向けて全ての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。

<p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p> <p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p> <p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p><b>3</b> バランスよく食べよう</p> <p>3 バランスよく食べよう</p>	<p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p> <p>4 太りすぎないやせすぎない</p>	<p><b>5</b> よくかんで食べよう</p> <p>5 よくかんで食べよう</p>	<p><b>6</b> 手を洗おう</p> <p>6 手を洗おう</p>
<p><b>7</b> 災害にそなえよう</p> <p>7 災害にそなえよう</p>	<p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p> <p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p><b>9</b> 産地を応援しよう</p> <p>9 産地を応援しよう</p>	<p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p> <p>10 食・農の体験をしよう</p>	<p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p> <p>11 和食文化を伝えよう</p>	<p><b>12</b> 食育を推進しよう</p> <p>12 食育を推進しよう</p>

## エンジョイ★クッキング



### 切り干し大根の煮つけ

<材料 4人分 >

切り干し大根	50g	サラダ油	小さじ2
小揚げ	2枚	しょうゆ	大さじ2
つきこんにゃく	150g(1袋)	砂糖・酒・みりん	各大さじ1
さつま揚げ	20g	昆布だし	カップ1
にんじん	50g(小1/2本)		

<作り方>

- ① 切り干し大根を水で戻し、小揚げ・さつま揚げは短冊切り、にんじんは太めの千切りする。
- ② 昆布でだしをとる。
- ③ 油を熱し、にんじん、つきこんにゃく、切り干し大根を炒め、だし汁で煮る。
- ④ ある程度軟らかくなったら、小揚げ、さつま揚げ、調味料を入れ、味を含ませたらできあがり！

### たらザンギ

<材料 4人分 >

たら	半身(300g)
しょうが	10g
にんにく	5g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
卵	1/2個
でんぷん	大さじ3
白いりごま	大さじ1
揚げ油	適量

<作り方>

- ① しょうが、にんにくをすりおろす。
- ② たらを1口大に切り、①としょうゆ、酒で下味をつける。
- ③ ②に卵、でんぷん、白ごまを混ぜ込み、油で揚げたらできあがり！

# 3月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
<b>3年生 給食×</b>	<b>3年生 給食×</b>			
みそラーメン きなこポテト 黄桃缶	鮭ちらし すまし汁 (豆腐・わかめ) チキンナゲット	豚すき丼 みそ汁 (もやし・油揚げ) おひたし (小松菜・白菜)	ホットドッグ (背割りコッペ+焼フランク) ベーコンシチュー もやしのごまサラダ	ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシウマイ(2個) 切り干し大根のナムル
ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 もやしメンマ ほうれん草 茎わかめ 長ねぎ ごま/フレンチポテト きな粉 / 黄桃缶	胚芽米 大麦 紅鮭 干し椎茸 かんぴょう 人参 ほうれん草 ごま/豆腐 わかめ 干し椎茸 長ねぎ/ チキンナゲット	ご飯 豚肉 白滝 玉ねぎ 菊 たもぎ茸 ほうれん草 もやし 油揚げ/ 小松菜 白菜 糸かつお	背割りコッペ ボークウィンナー/ ベーコン 人参 ジャガ芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ ほうれん草 もやし コーン 人参 ごま	ご飯/ 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 干し椎茸 片栗粉/ 子持ち ししゃも 小麦粉 片栗粉/ 切り干し 大根/ ハム 人参 ほうれん草 ごま
10日	11日	12日	13日	14日
<b>リクエスト給食 めん 部門</b> 沖縄そば サターアングギー パイン缶	<b>3年生お祝いメニュー</b> 赤飯 しょうゆけんちん汁 ザンギ すだちゼリー	<b>リクエスト給食 白飯 部門</b> カレーライス コールスローサラダ	卒業式総練習 	<b>卒業式</b> 
ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草/ 小麦粉 ベーキングパウダー ごま 卵/ パイン缶	アルファ化米 甘納豆 ごま/ 鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ 鶏肉 生姜 にんにく 卵 片栗粉/ すだちゼリー	ご飯 鶏肉 ジャガ芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 / キャベツ 人参 コーン		
17日	18日	19日	20日	21日
ミートソースパスタ コロコロサラダ	焼豚チャーハン カレーコロッケ フルーツミックス	厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) はっさく	<b>春分の日</b> 	ご飯 かきたま汁 ししゃものピリカラ揚げ(2本) のりとあさりの佃煮
ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ トマト缶 小麦粉/ ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま	胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 人参 玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリンピース 生姜 にんにく/ カレーコロッケ / 缶詰 (みかん パイン 黄桃 梨 夏みかん)	ご飯 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご ごま/ キャベツ 油揚げ/ はっさく		ご飯 / 卵 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 片栗粉 / 子持ちししゃも 片栗粉 小麦粉 / あさり 生姜 のり ひじき
24日	25日	<b>骨を強くできるのは20歳まで!</b> ①カルシウムが豊富な食べ物 ②ビタミンD・Kが豊富な野菜 ③日光を浴びてビタミンDを合成 ④音が出る運動 <b>できることから初めて 骨を強くしよう!</b>		
きつねうどん スパイシーポテト いよかん	<b>修了式</b> 			
ソフトめん 油揚げ 鶏肉 干し椎茸 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎ茸 小松菜 / フレンチポテト パセリ いよかん		○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。 ○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。 ○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかきが混入していることがあります。 ◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。 ◆年度途中でもよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校へご相談ください。		

5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、ご相談ください。