

給食だより 3月

令和6年（2024年）3月1日

札幌市立柏中学校

マナーを守り、食事の時間を大切に！！

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒にいる人と楽しく食べることができるように工夫してみましょう。

「いただきます」や「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事の用意に関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

意味を考え、心を込めてあいさつをしましょう。



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。また、スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事に集中しましょう。



子どもは大人の姿をよく見ています。大人も日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



「思い出の給食アンケート」結果発表！！

柏中学校と中島中学校の3年生のみなさんにアンケートに協力してもらい、上位になった献立をできるだけ2～3月の給食に取り入れました。ご協力ありがとうございました！！

	ごはん給食①	ごはん給食②	麺類	主菜	野菜料理
1位	カレーライス	とりめし	味噌ラーメン	ざんぎ	オニオンチップサラダ
2位	スープカレー	わかめごはん	塩ラーメン	とんかつ	たたききゅうり
3位	ハヤシライス	コーンピラフ	スパゲティミートソース	白身魚のハーブ焼	磯和え
4位	肉炒め丼	五目ごはん	しょうゆラーメン	豆腐ナゲット	小松菜のサラダ
5位	かき揚げ丼	小松菜とじゃこのチャーハン	きつねうどん	さんまのかば焼き	大根サラダ

その他の「思い出の給食」も聞いてみましたので、いくつか紹介したいと思います。

- ・揚げパン…学校でしか食べられない特別感が印象に残っているから。
- ・キャロットケーキ（2月に登場）…人参嫌いでも食べられたから。
- ・あさりのカリッとサラダ…給食のサラダは私好みです。野菜が好きになりました！！
- ・味噌汁…具はシンプルであまり味が濃すぎず薄すぎずのいい感じの味でおいしかったから。
- ・豆腐のオイスターソース・マーボー豆腐…豆腐が好きだから。あと美味しいから。
- ・ピビンバ…1年生からずっと好きだから！！です。
- ・レーズンパン…理由はない。
- ・栗ごはん…栗がたくさん入っていて甘くておいしかったから。
- ・揚げぎょうざ…ふだん食べるような餃子や水餃子と違う、給食でしか食べる機会がないようなザクザクの餃子が好きでした。

3年生の皆さんは、13日（水）が最後の給食となります。

残り少ない中学校での給食時間を大切に過ごしてほしいと思います。



3月のよていにこんだて

《参考にしてください》

★…卵 ◆…乳製品 ◇えび *バラ科の果物

◎アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
豚ミックス丼 味噌汁(もやし) はっさく	ゆであげスパゲティミ- トソース 厚揚げのサラダ	ピビンパ ひじき入り春巻 *フルーツミックス	ごはん チンゲン菜のスープ カラフトししゃもの ピリから揚げ ナムル	あげパン イタリアンスープ 中華サラダ
精白米 豚肉 しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン いりごま/もやし 油揚げ みそ/はっさく/	スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 油 トマトピューレ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 いりごま ごま油/	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく 油 ごま油 人参 ほうれん草 もやし いりごま/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶/	ごはん/ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/カラフトししゃも(メス) 小麦粉 片栗粉 油/ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 いりごま/	ソフトフランスパン グラニュー糖 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/ハム 春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 いりごま/
11日	12日	13日	14日	15日
*カレーライス 切干大根のサラダ	海鮮ラーメン 大学いも *いちご	赤飯 けんちん汁 ★◎ザンギ すだちゼリー	卒業式総練習	卒業式
精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油/切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり いりごま みそ ごま油/	ソフトラーメン 豚肉 いか ぼたて えび 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 メンマ くさわかめ 昆布 長ねぎ きくらげ しょうが にんにく 油 ごま油/さつまいも 油 水あめ いりごま/いちご/	もち米 あずき甘納豆 いりごま/鶏肉 豆腐 つきこんやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油/鶏肉 しょうが にんにく 卵 片栗粉 油/すだち果汁 砂糖 寒天 ゲル化剤/		
18日	19日	20日	21日	22日
ごはん 豚汁 さんまの竜田揚げ ひじきの煮物	★◇たぬきうどん ◆バターポテト デコボン	春分の日	ごはん 肉じゃが 北海道産ぶりカツ ほうれん草の磯あえ	★◆背割コッペパン ◆ベーコンシチュー 焼フランク 小松菜とコーンのサラダ スライスチーズ
ごはん/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油/さんま しょうが 小麦粉 でん粉 油/ひじき 油揚げ 人参 油/	ソフトめん あさり 桜えび かたくちいわし 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク/デコボン/		ごはん/豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 白滝 人参 切干大根 いんげん たもぎたけ しいたけ しょうが 油/ぶり 小麦粉 パン粉 片栗粉 油/ほうれん草 もやし のり/	背割コッペパン/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ボークフランク/ハム 小松菜 コーン いりごま 油/スライスチーズ/

25日

修了式



〇給食で使用している食品について〇

給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。

〇お知らせ〇

8日(金)に「中央区食育・健康づくりパネル展nチカホ」が実施されます。健康づくり情報コーナーや野菜・減塩に関する体験型コーナー・レシピ配付などが予定されています。

詳しくは札幌市のホームページをご覧ください。→



〇今月の給食から〇

12日(火) 海鮮ラーメン

札幌市中央卸売市場水産協議会より無償提供を受けた北海道産ほたてを使用します。

13日(水) 赤飯

13日は、3年生にとって最後の給食です。卒業のお祝いの気持ちを込めて、給食室で赤飯を炊きます。

日本では昔から赤い色には邪気を追い払う力があると言われており、ハレの日には赤飯を食べる風習があります。

北海道では、赤飯に甘納豆を使用する地域があります。給食の赤飯はあずきの甘納豆を使用します。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
これからも元気で活躍できるよう祈っています。

