

給食だより3月



2026・2・24
札幌市立啓明中学校
札幌市立宮の森中学校

3年生用

早いもので、今年度もあとひと月を残すだけとなりました。体調をくずさないよう、食生活からも気をつけていきましょう。

毎日こんな食べ方を…

1. しっかり朝食

朝食は一日のスタートです。
朝食をぬくと、まとめ食べにむすびつき肥満の原因になります。
勉強の能率も悪くなります。

2. 生活のリズムに合わせて

人間の体は、朝日がのぼると活動し、日が沈むと休養するようにリズムがつくられています。
食事朝・昼・夜と規則正しくとることが大切です。

3. よくかんで楽しくゆっくりと

よくかんで、ゆっくり食べることが消化をよくします。楽しい食卓はストレスを解消し、消化の分泌をよくします。
食事はよくかんで楽しくゆっくり食べるように心がけましょう。

4. 腹八分目

まとめ食べは、肥満になりやすく、胃に負担がかかるので、胃腸病の原因になります。「もうちょっと食べたい」という時が、はしをおくタイミングでしょう。
食事は腹八分目にとどめましょう。

健康づくりのために もう一度食生活の見直しを

最近食生活が豊かになり、いつでも色々な食品を食べることができますが、その反面、栄養の大切さを無視して、ダイエットやインスタント食品の食べ過ぎなど、偏った食生活をしている人も増加しています。栄養のバランスをとるとは、異なった性質をもつ食品をその成分の特徴を理解して、なるべく多く組み合わせることで、頭で食べることを心がけてみましょう。

3年生のみなさんへ ご卒業 おめでとうございます



北国の長い冬の季節が終わろうとしています。

3年生はいよいよ卒業ですね。みんなで食べた給食にどのような思い出があるのでしょうか？
どんな生活習慣、食習慣を送っていくかが、将来の健康を左右していきます。自分の健康管理がしっかりできるようになってくださいね。

3月 予定献立

月	火	水	木	金
2 レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ★ つぶつぶレモンゼリー★ ★ ※啓明中 10 組スキー学習 給食はありません。	3 ピリカラチキン丼 みそ汁 パイン缶★ ※宮の森中の3年生の給食はありません。	4 たぬきうどん チーズポテト はっさく ※啓明中の3年生と宮の森中の3年生の給食はありません。	5 ちらし寿司 レバー入りメンチカツ★ からし和え	6 👑 カレーライス 野菜のしょうゆ漬 👑 アイスクリーム★
ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がらスープ・スープ（鳥がら・玉ねぎ）/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・生乳・小麦粉・生パン粉/水あめ・上白糖・レモン・イチ果汁・寒天	米/鶏肉・生姜・小麦粉・かたくり粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・トウモロコシ・ニンニク/じゃが芋・にら・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）	ツトめん・揚げ玉（あさり・さくらえび・かたくちいわし・煮干し・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵）・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごたけ・干しいたけ・だし汁（むろあじ・昆布）/じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・お好み焼き	はいが精米・大麦・上白糖・だし汁（昆布）・つと・油揚げ・人参・干しいたけ・かんばんよう・ひじき・ごまのり/牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・豚肉・かたくり粉・大豆・ケチャップ・パン粉・小麦粉/焼き竹輪・小松菜・キャベツ	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ/大根・きゅうり・人参・水あめ/牛乳・乳製品・水あめ・寒天
9 👑 揚げパン ワンタンスープ 中華サラダ	10 赤飯 豚汁 ザンギ すだちゼリー★	11 しょうゆラーメン シナモンポテト いよかん	12 卒業式準備	13 卒業式
コップパン・クレープ・糖/ワカメ皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・マヨネーズ・長ねぎ・生姜・にんにく・スープ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま油・ごま	もち米・うるち米・甘納豆・ごま/豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/鶏肉・生姜・にんにく・卵・かたくり粉/水あめ・すだち果汁・かたくり粉（コーン・さつま芋）	ツトめん・豚肉・マヨネーズ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・スープ（鳥がら・豚骨・昆布・煮干し・玉ねぎ・人参）/さつま芋・クレープ糖		

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。

◇給食で使用する主な食材を表示しています。

（/は献立の区切りです）★印は加工品です。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合がありますのでご了承ください。

◇2月に引き続き、👑 は、3年生のリクエスト給食です。

3年生の保護者の皆様へ

最後の給食だよりとなります。
学校給食にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。

