

給食だより 3月

令和8年(2026年)2月27日

札幌市立清田中学校

札幌市立北野中学校



卒業 おめでとうございます!



3年生のみなさんは、小学校から9年間食べてきた給食も残りわずかとなりました。卒業式までは、これまでに人気のあったメニューを多く取り入れました。残り少ない中学校生活の思い出の一つに、給食も加わることができたら嬉しいです。



【3/11の給食より】すだちゼリー

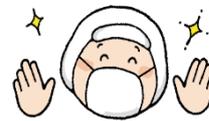
中学校からの『巣立ち』にかけて、すだち果汁が入ったゼリーを食べます。すだちは徳島県で生まれたくだもので、外側の皮が緑色をしています。爽やかな香りと甘酸っぱさが特長です。

中学校を卒業して新生活が始まると、自分で食事を選ぶ機会が増えると思います。楽しい思い出を作ることも、新しい何かにチャレンジすることも、エネルギーがいります。エネルギーの源はみなさんが選ぶ「食べ物」です。自分の体のために食べ物を選び、食事を楽しめる人であってほしいと思います。



給食レシピ紹介

ピリカラチキン丼



給食の味を
ご家庭でも

< 材料(4人分) >

ごはん …………… 4人分	にんじん …………… 60g (約5cm)		
鶏もも肉 …………… 160g	たけのこ水煮 …… 40g (小1/2個)		
A }	玉ねぎ …………… 100g (中1/2個)		
	しょうゆ …… 小さじ1	ピーマン …………… 30g (中1個)	
	酒 …………… 小さじ1	サラダ油 …………… 小さじ1	
	しょうが …… 1かけ	トウバンジャン … 小さじ1/2	
小麦粉 …………… 小さじ2	にんにく …………… 1かけ		
かたくり粉 …… 小さじ2	水 …………… 大さじ3		
揚げ油 …………… 適量			
厚揚げ …………… 1/2丁	C }		
B }		しょうゆ …… 大さじ1と1/2	
		酒 …………… 小さじ1	オイスターソース … 小さじ1
		しょうが …… 1かけ	砂糖 …………… 大さじ1と1/2
		小麦粉 …………… 小さじ1	白ワイン …… 小さじ2
かたくり粉 …… 小さじ1	黒こしょう …… 少々		
揚げ油 …………… 適量			

< 作り方 >

- ① 鶏肉と厚揚げは1.5cmくらいの角切りにして、それぞれA・Bの下味につけておく。
- ② ①に小麦粉とかたくり粉を合わせた粉をつけ、油でカラッと揚げる。
- ③ にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマンはせん切りにする。ピーマンはさっとゆでて冷ましておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、すりおろしたにんにくとトウバンジャンを炒めて香りをだす。
- ⑤ にんじん・たけのこ・たまねぎを加えてよく炒め、水を入れて煮る。食材がやわらかくなったら、Cの調味料を入れ味をととのえる。
- ⑥ ②の鶏肉と厚揚げを入れて味をからませ、最後にピーマンを入れて、ごはんのせてできあがり。





3月の予定献立

きよた野菜が登場！

干し椎茸が登場予定です！



清田中学校

月	火	水	木	金
2日	3日 清田3年なし	4日 清田3年なし	5日 清田3年なし	6日
肉うどん アメリカンドッグ はっさく 	ちらし寿司  レバー入りメンチカツ からし和え  ひな祭り	ピリカラチキン丼 味噌汁 いよかん	横割バンズ コーンクリームスープ 白身魚フライ スライスチーズ パイン缶詰	ごはん 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ おひたし
ソトめん 豚肉 油揚げ つと 人参 ほつれん草 長ねぎ 干 し椎茸 たもぎ茸/ホウケイネ 小麦粉 卵 牛乳/はっさく/	胚芽米 大麦 つと 油揚げ 人 参 干し椎茸 かんぴょう ひ じき 白ごま 海苔/卵 入りメ ンチカツ(牛肉 玉ねぎ 豚ひ 豚脂 牛脂 豚肉 大豆たんぱ く 小麦粉 パン粉 ケチャップ) 油 /焼き竹輪 小松菜 キハツ/	白飯 鶏肉 生姜 厚揚げ 小麦 粉 かたくり粉 人参 だけの こ 玉ねぎ ビーツ 油 オイスター ソース ツツァン にんにく/じゃ がいも ころも 味噌/いよかん/	横割バンズ ホルモン クリーム パン 玉ねぎ 人参 バター 小 麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スム ミル チーズ/真だら 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース/スライス パン缶詰/	白飯 厚揚げ 豚肉 豚ひ ー ツ 人参 玉ねぎ さやいんげ ん 生姜 にんにく 油 加-ル 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース/加 ししゃも(子持ち) 小麦粉 か たくり粉 油/小松菜 もやし 糸かつお/
9日	10日	11日	12日	13日
味噌ラーメン 青のりポテト 洋なし缶詰	ビビンバ カレーコロッケ アイスクリーム	カレーライス コールスローサラダ すだちゼリー	卒業式総練習 	卒業式 
ソト-ツ 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白ごま 味噌 トマト ツツァン 油 豚肉 もやし ママ 油 ほ ろろ草 長ねぎ 茎わかめ/フル ネ 油 青のり/洋梨缶詰/	胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 ママ 長ねぎ 生姜 にんにく 油 ごま油 トマト ツツァン 人参 小松菜 もやし 白ごま/加- ツツ (じゃがいも 豚肉 玉ねぎ パン粉 生乳 小麦粉) /アイスク リーム(牛乳 乳製品) /	白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 切り-りんご 生姜 に んにく グリルビ-ス 小麦粉 油 加-ルウスターソース ケチャップ/キハツ 人参 ホルモン 油/すだちゼリー (すだち果汁) /		
16日	17日	18日	19日	20日
パスタボンゴレ スパイシーポテト 温州みかんゼリー	わかめごはん さつま汁 ザンギ	和風そばろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 黄桃缶詰	春分の日 
ソト-ツ あさり 大豆水煮 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム 切り- 生姜 にんにく 油 バター 小麦粉 ケチャップ トマト ビューレト 缶詰 ウ スターソース 中濃ソース 味噌/フルポ テト/温州みかんゼリー(温 州みかん果汁) /	胚芽米 大麦 わかめ 白ごま/ 豚肉 さつまいも 豆腐 こんに やく 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ 生姜 油 味噌/鶏肉 生 姜 にんにく 卵 かたくり粉 油/	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大 根 干し椎茸 白ごま 生姜 こ ぼう 人参 油揚げ ひじき 小 味噌 油/小松菜 たもぎ茸 玉ね ぎ 味噌/ほっけ 小麦粉 かた くり粉 油/	黒コッペパン/ツツァン 玉ねぎ 人 参 じゃがいも 小麦粉 バター 油 チーズ スムミル 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ バター/厚揚げ 生姜 かたくり粉 小麦粉 キ ハツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/黄桃缶詰/	
23日	24日	25日	<ul style="list-style-type: none"> * 牛乳(200mL)は毎日つきます。 * 献立や使用食材は、仕入れの状況等により変更になる場合があります。ご了承ください。 * ししゃも・わかめ・しらす・あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。 * 献立名の下の段に主な使用食材を記載しておりますが、食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な場合はお知らせください。 	
たぬきうどん(えび入り) チーズポテト 清見オレンジ 	午前授業 	修了式 		
ソトめん あさり 桜えび かた くりわし 煮干し 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小 麦粉 卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸/ じゃがいも バター チーズ 牛乳 スムミル/清見オレンジ /				

