

給食だより

3月

令和8年(2026年)2月27日
札幌市立向陵中学校

早いもので、今年度も残すところあと1か月となりました。寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節です。今の学年で食べる残り少ない給食時間を、大切に過ごしてほしいと思います。



リクエスト給食 結果発表

12月に3年生を対象に実施した、「リクエスト給食アンケート」の結果、上位のメニューが3月の給食に登場します(口の献立です。数字は投票人数です)。

順位	主食			主菜		副菜				
	パン	ごはん	めん							
1	揚げパン(シナモ)	113	とりめし	83	沖縄そば	113	ザンギ	104	青のりポテト	75
2	揚げパン(きなこ)	53	焼豚チャーハン	40	味噌ラーメン	53	白身魚ハーブ焼き	36	スパイシーポテト	53
3	モンチカツバーガー	27	チキン味噌かつ丼	39	しょうゆラーメン	21	かぼちゃコロッケ	29	ナムル	38
4	ロールパン	19	ビビンバ	38	パスタミートソース		ししゃものピリカラ揚げ	25	あさりのカリッとサラダ	24
5	豆パン	16	スープカレー	31	きつねうどん	11	ちくわチーズつめフライ	24	きなこポテト	21

= 給食の思い出(3年生) =



- 給食時間、友達と楽しく話しながら食べることができて、3年間たのしかった。
- とりめしが自分の中では一番美味しくて、おかわりをたくさんした思い出です
- 給食時間のおかわりじゃんけんが楽しかったです。特にアイスやゼリーなどの人気が高いときには勝てたらとても嬉しかったです。給食の中で、焼豚チャーハンが好きでした。
- 友人が見たことないくらいご飯を盛っているのを見て負けてられないと思ったこと。
- 夏みかんなどの残されがちな果物が出ると毎回余りを全部食べてクラスメイトをドン引きさせていました。
- 音楽放送で好きな曲や知っている曲が流れたときに友達とその曲について話すのが、何気ないことでも楽しかった。
- コロナ対策が緩和されて以降の給食は前までの黙食よりたのしかった。
- 地元の食材を使った料理や行事食、そして一緒に給食を食べた友達との会話などが思い出で結びつきます。毎日おいしい給食をありがとうございます！

=今月の給食から=

ザンギ (116kcal)

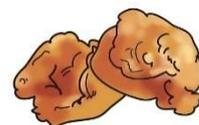
○材料(4個分)

鶏もも肉	200g
醤油	大さじ1/2
酒	小さじ1
しょうが	少々
にんにく	少々
卵	1/4個分
片栗粉	大さじ2
油	適量

主菜部門リクエスト献立断トツ第1位の「ザンギ」は、ジンギスカンと並んで、北海道のソウルフードです。色々な作り方がありますが、給食のレシピを紹介します。

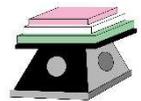
○作り方

- ① 食べやすい大きさに切った鶏肉に、醤油、酒、すりおろしたしょうがとにんにくで下味をつけておく。
- ② ①に溶き卵、片栗粉を混ぜ込み、170℃の油で中に火がしっかり通るまで揚げる。





3月の予定献立



月	火	水	木	金
2 746 kcal ちらし寿司 レバー入りメンチカツ★ からし和え(小松菜、キャベツ、ちくわ)	3 754 kcal さんまのかば焼き丼 豚汁 はまさき	4 859 kcal レーズンパン コーンクリームスープ カレーコロッケ★ フルーツゼリー	5 878 kcal ごはん 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ ミニトマト	6 731kcal 沖縄そば 青のりポテト いちご
胚芽精米、大麦、油揚げ、にんじん、干椎茸、かんぴょう、ひじき、白ごま、焼きのり/牛肉、たまねぎ、豚レバー、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、パン粉、小麦粉、油/小松菜、キャベツ、ちくわ、からし	白飯、さんま、片栗粉、小麦粉、油、しょうが、白ごま/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、大根、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油/はまさき	レーズンパン/コーン(ホール、クリーム)、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/じゃがいも、豚肉、たまねぎ、油、生乳、小麦粉、パン粉、油/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、りんご)、粉寒天	白飯/厚揚げ、豚ひき肉、豚レバーチップ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、油、カレールウ、小麦粉、油/カラフトししゃも、小麦粉、片栗粉、油/ミニトマト	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、ほうれん草、小ねぎ/じゃがいも、油、青のり/いちご
9 722 kcal とりめし ちくわチーズつめフライ からし和え(小松菜、キャベツ、ハム)	10 759 kcal 赤飯 けんちん汁醤油味 ザンギ すだちゼリー	11 770 kcal 揚げパン(シナモン) 味噌ワタンスープ 大根サラダ アイスクリーム	12  卒業式総練習	13  卒業式
胚芽精米、大麦、鶏肉、しょうが、たまねぎ、油/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、パン粉、油/ほうれん草、もやし、糸かつお	アルファ化米、甘納豆(小豆)、黒ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、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、水あめ、でんぷん	ソフトフランス、グラニュー糖、油/ワタンスープ、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、メンマ、にんじん、たまねぎ、もやし、長ねぎ、ほうれん草、油/大根、まぐろ、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油/牛乳、乳製品、水あめ	卒業式総練習	卒業式
16 690 kcal ほうれん草ピラフ もやしのごまサラダ チーズフォンデュサンドコロッケ★	17 802 kcal ピリカラチキン丼 味噌汁(じゃがいも、にら) パイン缶詰	18 814 kcal ピザトースト イタリアンスープ フルーツ白玉	19 841 kcal カレーライス 焼きハンバーグ★ たたききゅうり	20  春分の日
胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールコーン、油、ほうれん草/小松菜、もやし、にんじん、白すりごま/じゃがいも、チーズ、スキムミルク、パン粉、小麦粉、油	白飯、鶏肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、油、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、にんにく/じゃがいも、にら/パイン缶詰	角食、ベーコン、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、チーズ/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、アルファベットマカロニ/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、梨、夏みかん)、白玉もち	白飯、豚肉、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレールウ/豚肉、鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉/きゅうり、ごま油、白ごま	春分の日

- *牛乳は毎日 200mL つきます。 *★は加工食品です。
- *献立は仕入れの状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- *使用食材を記載しています(調味料は省略しています)。アレルギーのために、教室で自己除去する場合には、登校前にひとこと、ご家庭でも声かけをお願いします。
- *🏠 は、リクエスト給食 1 位の献立です。
- *□の献立は、リクエスト上位の献立です。
- *貝や海藻などの海産物には、小さなえび、かになどが混入する場合があります。
- *3月19日が今年度の給食最終日となります。3月23日~25日は給食はありません。



3年生のみなさんご卒業おめでとうございます

卒業生へのお祝いの気持ちをこめて、3月はリクエスト 1 位の献立を全て入れました。

10日(火): 赤飯、すだちゼリー (向陵中学校からの巣立ちへのお祝いを込めて)

先日、3年生に実施した食指導「自分が食べたいお弁当」では、卒業後に「自分でお弁当を作りたい!」という意気込みと、普段お弁当を作ってくれるご家族への感謝の気持ちがたくさん伝わってきました。最高学年としていつも向陵中学校を牽引していた3年生のみなさんには、新たな道でも、食べることを大切に、心身ともにさらに成長してほしいと願っています。



→図書室に展示を行いました「卒業前に考えるお弁当のこと」