

3月

給食だより



札幌市立琴似中学校
3年生

令和7年(2025年)
2月28日発行

今年度も、残すところあと1か月となりました。3年生は、卒業まで給食は6回となりました。

1年間で約190回給食がありますので、小学1年生から中学3年生まで、約1,710回の給食時間を過ごしました。思い出に残っている出来事やメニューはありますか?「給食」という時間は中学校卒業と共に終わりますが、食事の時間はこれからもずっと続きます。卒業後も、給食で学んだことを活かして過ごしてほしいと思います。卒業おめでとうございます!

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた	<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた	<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた	<input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた	<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた	<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



3月の予定献立



★毎日 200cc の牛乳がつきます。

月	火	水	木	金
3 公立下見のため 給食ありません 	4 公立入試のため 給食ありません 	5 公立入試面接のため 給食ありません 	6 横割パンズ 麦入り野菜スープ 焼きレバー入りハンバーグ (ケチャップソース) 果物 3年生リクエスト給食 <small>横割パンズ/ベーコン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、パセリ、大麦/レバー入りハンバーグ(牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー)</small>	7 チキンカレー コールスローサラダ 3年生リクエスト給食 <small>米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉/キャベツ、にんじん、コーン</small>
10 味噌ラーメン 青のいぼテト 果物 3年生リクエスト給食 <small>ソフトラーメン、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白すりごま、豚肉、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、まわかめ/フレッシュポテト、青のり</small>	11 焼豚チャーハン カレーコロッケ フルーツミックス 3年生リクエスト給食 <small>胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、コーン、しいたけ、グリーンピース/カレーコロッケ(じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、小麦粉、生乳、パン粉)/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、白桃缶、なし缶、なつみかん缶</small>	12 赤飯 ザンギ おひたし すだちゼリー 卒業お祝いメニュー <small>米、もち米、甘納豆、黒いりごま/鶏肉、しょうが、にんにく、卵/ほうれん草、もやし、糸かつお/すだちゼリー(すだち果汁、ゲル化剤)</small>	13 卒業式総練習 給食ありません 	14 卒業式 給食ありません 

- ★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。
- ★シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。それ以外でえびを使用している献立には、(えび入り)と記載しています。
- ★魚は骨が取り除きされていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。
- ★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております(調味料や少量のものは除く)。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等を詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して八軒東中 栄養教諭までお尋ねください。
- ★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。
- ★今月の果物は、パイン缶、いよかん、清見オレンジの予定です。

3年生リクエスト給食

3月6日(木)～11日(火)の給食は、3年生卒業お祝いリクエスト給食です。昨年度から札幌市の献立は統一基準献立となったため、3月の統一献立から、リクエスト給食週間の日の献立を選んでもらう方式としました。八軒東中学校と琴似中学校の3年生のみなさん288人に回答してもらい、1位となった献立が毎日登場します。中学校最後の給食をお楽しみに!

**卒業
おめでとう!**



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。