

3月 給食だより



令和8年2月25日
札幌市立西陵中学校
札幌市立琴似中学校

来週から3月。3年生のみなさんの中学校生活も、あと少しです。健康に留意して、毎日を大切に過ごしましょう。1、2年生のみなさんも、この一年の成果を次の学年につなげていきましょう。



3年生の皆さんの卒業をお祝いして

お赤飯を炊きます (3月11日)



お赤飯のルーツである赤米（あかまい、あかごめ）は、縄文時代、日本に最初に伝わった稲と考えられています。大変貴重なものだったため、「ハレの日」（行事や神事を行うときのこと）のお供えものの一つとされていました。今も、特別な日にお赤飯を食べる習慣は続いています。

お赤飯は小豆を入れて炊くため、本来は甘くない料理ですが、北海道では甘納豆のお赤飯も好まれています。このお赤飯は、昭和20年代後半ごろに、学校法人光塩学園創設者の南部明子先生によって、「忙しいお母さんが手軽に作ることができるように」と考案されたといわれています。

～ 農林水産省 ホームページ うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味 より ～

3年生のリクエスト献立の結果発表(3月分)



白飯1(3月)

- 1位 ピリカラチキン丼 (39.4%)
- 2位 ハヤシライス (39.4%)
- 3位 肉炒め丼

白飯2(3月)

- 1位 ごはん、豚汁と他2品 (71.1%)
- 2位 ごはん、豆腐のトロトロ煮と他2品 (18.9%)
- 3位 ごはん、厚揚げのカレーソースと他2品

麺(3月)

- 1位 みそラーメン (72.9%)
- 2位 たぬきうどん (22.3%)
- 3位 パスタボンゴレ

よていにन्दて

牛乳は、毎日つきます



月	火	水	木	金
2 ピリカラチキン丼 みそ汁 はっさく	3 たぬきうどん(えび入り) チーズポテト パイン缶詰	4 ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え	5 ごはん さつま汁 豚肉のバーベキューソース ひじきと大豆の煮物	6 レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ フルーツ白玉
9 ハヤシライス 野菜のしょうゆ漬け アイスクリーム	10 みそラーメン アメリカンドッグ 清見オレンジ	11 3年生給食最終日 赤飯 チキンカツ おひたし すだちゼリー	12 卒業式総練習 給食は ありません 	13 卒業証書授与式 給食は ありません 
16 肉炒め丼 みそ汁 黄桃缶	17 パスタボンゴレ スパイシーポテト	18 五目ごはん 白身魚フライ ごま和え	19 ごはん 厚揚げのカレーソース(レバー入り) ししゃものから揚げ デコポン	20 春分の日
23 和風そぼろごはん みそ汁 ほっけカレー揚げ	24 1・2年生給食最終日 肉うどん あべかわだんご 清見オレンジ	25 修了式・離任式 給食は ありません 	26 春季休業 3/26(木)~4/7(火)	27

【琴似中学校 行事予定】 3日(火)3年生公立高校入試下見 給食なし、
4日(水)・5日(木)3年生公立高校入試 給食なし

4月の給食は、10日(金)から始まります。



3月2日(月)
牛 乳 206

ピリカラチキン丼
精白米 110
鶏肉もも 50
しょうが(生) 1
醤油 1.5
かたくり粉 3
揚げ油 20
厚揚げ 20
小麦粉(薄力等) 1
かたくり粉 1
揚げ油 10
にんにく(生) 10
たまねぎ(生) 20
ピーマン(生) 5
油(サラダ) 0.5
オスターソース 0.9
醤油(濃口) 6
トウバンジャン 0.5
にんにく(生) 0.5
きび砂糖 3.5
白ワイン 2
黒こしょう 0.04
水(飲料水) 12

味噌汁
じゃがいも(生) 50
にん(生) 15
白みそ 4.5
赤みそ 4
むろあじ(だし用) 2.2
昆布 (だし用) 1
水(飲料水) 150

はっさく
はっさく(生) 45
エネルギー 789Kcal
たんぱく質 28.5g
カルシウム 324mg

☆ピリカラチキン丼
ごはんとは別々です。

3月3日(火)
牛 乳 206

たぬきうどん(えび入り・小松菜)
ソフトめん 120
あさり(冷凍) 7
さくらえび素干し 1
かつおいわし煮干し 2
にんにく(生) 1.5
しゆんぎく(生) 1.5
ごぼう(生) 2
切り干し大根 1.5
ひじき(干し) 0.1
小麦粉(薄力等) 6
全卵(生) 4
水(飲料水) 10
揚げ油 1
鶏肉むね 10
清酒 0.5
かつお 5
こまつな(生) 12
長ねぎ(生) 10
白ごま(むき) 1
干しいたけ(乾) 1
醤油 19
きび砂糖 0.8
清酒 1.1
本みりん 2.8
穀物酢 0.15
一味唐辛子 0.02
むろあじ(だし用) 3
昆布 (だし用) 2
水(飲料水) 250

チーズポテト
じゃがいも(生) 100
きび砂糖 6
バター 5
チーズ(シュレット) 15
牛乳 15
スキムミルク 1

パイン缶詰
パイン缶詰(スライス) 45

エネルギー 760Kcal
たんぱく質 29.4g
カルシウム 487mg

☆たぬきうどん(えび入り・小松菜)
麺と揚げ玉と汁は別々です。

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

3月4日(水)
牛 乳 206

ちらし寿司
米(白が精米) 78
おおむぎ(米粒麦) 5
上白糖 6
穀物酢 9
清酒 0.6
醤油 1
昆布 (だし用) 1
つと 5
揚げ油 10
にんにく(生) 12
干しいたけ(乾) 1
かんぴょう(乾) 4
ひじき(干し) 0.5
醤油 4.5
赤みそ 1
本みりん 1
きび砂糖 3
水(飲料水) 10
白ごま(むき) 1
あまのり(焼きのり) 3.4

レバー入りメンチカツ
レバー入りメンチカツ 60
揚げ油

からし和え
豚肉もも 5
こまつな(生) 20
もやし 50
醤油 2.5
きび砂糖 0.2
からし 0.1

エネルギー 741Kcal
たんぱく質 26.5g
カルシウム 345mg

☆ちらし寿司
すべて混ざっています。

3月5日(木)
牛 乳 206

ご飯
精白米 110
さつま汁(鶏)
鶏肉もも 10
清酒 0.5
ぶつまいも(生) 35
豆腐(木綿) 40
かたくり粉 10
にんにく(生) 10
だいご(生) 20
ごぼう(生) 1
長ねぎ(生) 10
しょうが(生) 0.5
油(サラダ) 0.3
赤みそ 4.7
白みそ 3
清酒 1
玉ねぎ(スープ用) 2
水(飲料水) 130

カレーコロッケ
ポテトコロッケ(カレー味) 60
揚げ油

豚肉のバーベキューソース
豚肉もも 50
黒こしょう 0.01
清酒 1
小麦粉(薄力等) 3
かたくり粉 3
揚げ油 0.4
しょうが(生) 0.3
にんにく(生) 0.2
たまねぎ(生) 4
醤油(濃口) 1.8
ウスターソース 1.8
きび砂糖 1.2
かたくり粉 0.18
水(飲料水) 4

ひじきと大豆の煮物
ひじき(干し) 3
にんにく(生) 7
大豆水煮 10
焼き豆腐 5
ぶつまいも 0.5
油(サラダ) 0.5
きび砂糖 1
醤油 2.7
清酒 1
本みりん 1.5
むろあじ(だし用) 0.5
水(飲料水) 15

エネルギー 814Kcal
たんぱく質 32.2g
カルシウム 361mg

3月6日(金)
牛 乳 206
レーズパン 65

イタリアンスープ
ベーコン(バラ) 5
じゃがいも(生) 30
たまねぎ(生) 35
にんにく(生) 15
ホールコーン(冷凍) 10
パセリ 乾 0.04
アルファベットマカロニ(乾) 8
醤油(濃口) 3.5
食塩 0.4
黒こしょう 0.05
白ワイン 1
鶏がらスープ(濃縮) 7
水(飲料水) 130

カレーコロッケ
ポテトコロッケ(カレー味) 60
揚げ油

フルーツ白玉
みかん缶詰 25
パイナップル 25
黄桃缶詰 20
なし缶詰 10
なつみかん缶詰 10
白玉もち 4
上白糖 4
白ワイン 0.5
水(飲料水) 30

エネルギー 865Kcal
たんぱく質 23.7g
カルシウム 300mg

3月9日(月)
牛 乳 206

ハヤシライス
精白米 110
豚肉もも 20
赤ワイン 1
たまねぎ(生) 100
にんにく(生) 15
たけのこ(水煮) 15
セロリー(生) 4
しょうが(生) 0.5
にんにく(生) 0.3
マッシュルーム(水煮) 8
グリーンピース(冷凍) 5
油(サラダ) 0.3
小麦粉(薄力等) 6.3
油(サラダ) 5
カレー粉 0.18
トマトピューレ 9
ケチャップ 5.4
トマト缶詰(ホール) 4.5
ハヤシルー 6.3
ウスターソース 3.2
中濃ソース 3.2
醤油(濃口) 1.4
食塩 0.15
黒こしょう 0.03
オールスパイス 0.03
ナツメグ 0.03
シナモン(粉) 0.03
赤ワイン 1
鶏がらスープ(濃縮) 9
水(飲料水) 63

野菜の醤油漬け
白ワイン 40
だいご(生) 1
きゅうり(生) 7
にんにく(生) 10
醤油 4.5
本みりん 0.8
きび砂糖 1.3
水あめ 1
穀物酢 0.8

アイスクリム
アイスクリム 49

エネルギー 834Kcal
たんぱく質 23.7g
カルシウム 345mg

☆ハヤシライス
ごはんとルーフは別々です。

3月10日(火)
牛 乳 206

味噌ラーメン
ソフトめん 125
豚肩ひき肉 5
たまねぎ(生) 2
にんにく(生) 2
しょうが(生) 1
にんにく(生) 0.5
白すりこごま 1
白ごまむき 1
赤みそ 13
白みそ 7
醤油 0.6
清酒 0.45
本みりん 2
トウバンジャン 0.1
ごま油 0.3
豚肩肉 13
醤油(濃口) 1.3
清酒 0.45
しょうが(生) 0.3
もやし 1
たまねぎ(生) 20
めん(乾燥、塩焼き) 15
にんにく(生) 7
油(サラダ) 0.3
ほうれんそう 12
長ねぎ(生) 10
くまわかめ(冷凍) 8
鳥がら(スープ用) 18
豚骨(スープ用) 18
煮干し(だし用) 1
昆布 (だし用) 1
まねぎ(スープ用) 3
にんにく(スープ用) 3
水(飲料水) 220

アメリカンドッグ
速凍ポークチキ 40
小麦粉(薄力等) 1
小麦粉(薄力等) 10
ベーキングパウ 0.3
きび砂糖 2.5
食塩 0.1
全卵(生) 4
牛乳 7
水(飲料水) 3

エネルギー 753Kcal
たんぱく質 25.8g
カルシウム 295mg

☆赤飯
すべて混ざっています。

すだちゼリー
すだちゼリー 40

3月16日(月)
牛 乳 206

肉炒め丼
精白米 110
豚肩肉 40
メンマ(塩蔵、塩焼き) 10
にんにく(生) 10
油(サラダ) 0.3
もやし 50
ほうれんそう(生) 20
醤油(濃口) 4.4
本みりん 1.2
しょうが(生) 3
たまねぎ(生) 3
りんご(生) 3
ウスターソース 2
きび砂糖 2
しょうが(生) 0.6
にんにく(生) 0.6
トウバンジャン 0.1
かたくり粉 0.5
ごま油 0.3
水(飲料水) 10
白ごま(むき) 1

味噌汁
はくさい(生) 45
揚げ油 12
白みそ 4.5
赤みそ 4
むろあじ(だし用) 2.2
昆布 (だし用) 1
水(飲料水) 150

賞味缶詰
黄桃缶詰 60

エネルギー 749Kcal
たんぱく質 27.7g
カルシウム 329mg

☆肉炒め丼
ごはんとは別々です。

3月17日(火)
牛 乳 206

パスタボンゴレ
ソフトパスタ 105
あさり(冷凍) 20
白ワイン 2
大豆水煮 10
たまねぎ 100
にんにく 35
マッシュルーム(水煮) 8
セロリー 4
しょうが 0.5
にんにく 0.3
油(サラダ) 0.3
乾燥パセリ 0.03
小麦粉(薄力粉) 6
油(サラダ) 4.5
カレー粉 0.1
ケチャップ 20
トマトピューレ 10
トマト缶詰 5
ウスターソース 3.5
中濃ソース 2.5
醤油(濃口) 1
赤みそ 1.5
食塩 0.5
黒こしょう 0.03
白ワイン 1
オールスパイス 0.03
ナツメグ 0.03
鶏がらスープ(濃縮) 6
水(飲料水) 50

スパイシーポテト
フレンチポテト 85
揚げ油
乾燥パセリ 0.02
食塩 0.22
黒こしょう 0.03
カレー粉 0.1
チリパウダー 0.15
ナツメグ 0.06

エネルギー 738Kcal
たんぱく質 22.4g
カルシウム 312mg

☆パスタボンゴレ
麺とソースは別々です。

あさりには、小さなカニ、エビ、貝が混入している場合があります。

3月18日(水)
牛 乳 206

五目ごはん
米(白が精米) 78
おおむぎ(米粒麦) 7
清酒 1
食塩 0.3
昆布 (だし用) 0.5
鶏肉もも 10
清酒 0.5
油揚げ 10
しらたき 10
にんにく(生) 15
ごぼう(生) 5
たけのこ(水煮) 10
ひじき(干し) 0.3
干しいたけ(乾) 1
グリーンピース(冷凍) 5
油(サラダ) 0.5
醤油(濃口) 6
きび砂糖 2
清酒 1
本みりん 1
だし汁 15

自身魚フライ
真だら切り身 50
清酒 1
食塩 0.15
黒こしょう 0.02
小麦粉(薄力等) 5
全卵(生) 6
パン粉(乾燥) 8
揚げ油

エネルギー 709Kcal
たんぱく質 30.6g
カルシウム 367mg

☆ソース(中濃)
中濃ソース 5

☆ごま和え
こまつな(生) 20
はくさい(生) 45
白すりこごま 4
醤油 2.5
きび砂糖 2

3月19日(木)
牛 乳 206

ご飯
精白米 110
厚揚げのカレーソース(レバー入り)
厚揚げ 100
豚肩ひき肉 15
レバーチップ 5
シナモン(粉) 0.01
カレー粉 0.05
オールスパイス 0.02
ナツメグ 0.02
赤ワイン 0.5
にんにく(生) 20
たまねぎ(生) 50
きやいんげん(冷凍) 7
しょうが(生) 0.5
にんにく(生) 0.3
油(サラダ) 0.3
カレー粉 2.5
小麦粉(薄力等) 3
油(サラダ) 2.5
カレー粉 0.75
ケチャップ 3.5
中濃ソース 3.5
醤油(濃口) 1.5
清酒 1
食塩 0.4
黒こしょう 0.03
赤ワイン 1
鶏がらスープ(濃縮) 1.5
水(飲料水) 20

LLしゃもから揚げ
カラ揚げししゃも(子持ち) 40
揚げ油
清酒 1
小麦粉(薄力等) 1.5
かたくり粉 1.5
揚げ油 1
醤油 1.5
きび砂糖 1.2
本みりん 1
穀物酢 0.6
水(飲料水) 2

エネルギー 891Kcal
たんぱく質 36.2g
カルシウム 646mg

☆デコボン
しらぬい(デコボン)(生) 40

☆和風そぼろごはん
ごはんとそぼろは別々です。

3月23日(月)
牛 乳 206

和風そぼろごはん
精白米 110
鶏ももひき肉 20
焼き豆腐 20
切り干し大根 3
干しいたけ(乾) 1
白ごま(むき) 2.5
しょうが(生) 1.2
ごぼう(生) 15
にんにく(生) 12
赤みそ 2
醤油(濃口) 1
清酒 1
本みりん 1.5
きび砂糖 2
油揚げ 5
ひじき(干し) 0.3
醤油(濃口) 2
赤みそ 1.5
本みりん 1
むろあじ(だし用) 3
昆布 (だし用) 2
水(飲料水) 250

味噌汁
こまつな(生) 20
たまねぎ(水煮) 10
たまねぎ(生) 15
白みそ 5
赤みそ 4
むろあじ(だし用) 2
昆布 (だし用) 1
水(飲料水) 150

☆肉うどん
麺と汁は別々です。

☆肉炒め丼
ごはんとは別々です。

エネルギー 747Kcal
たんぱく質 30.9g
カルシウム 371mg

☆和風そぼろごはん
ごはんとそぼろは別々です。

3月24日(火)
牛 乳 206

肉うどん
ソフトめん 120
豚肩肉 23
醤油(濃口) 1.5
清酒 1
本みりん 1
油揚げ 8
ごま油 5
にんにく 7
ほうれんそう 12
長ねぎ 10
干しいたけ(乾) 1
たもぎ(水煮) 15
醤油 17
きび砂糖 0.8
清酒 1.1
本みりん 2.3
穀物酢 0.15
一味唐辛子 0.02
むろあじ(だし用) 3
昆布 (だし用) 2
水(飲料水) 250

あべかわだんご
白玉もち 60
きな粉 8
きび砂糖 8
食塩 0.1

清見オレンジ
清見オレンジ(缶) 30

エネルギー 7