

3月

給食だより



札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2026・2・27

食生活を振り返りましょう

今年度も残りわずかとなりました。新年度にむけて、この一年間の食生活を振り返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 食事の前にしっかり手を洗う事ができた 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食事の挨拶ができた 	<input type="checkbox"/> 毎日欠かさず朝ご飯を食べた 
<input type="checkbox"/> 食事はよく噛んで味わって食べた 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた 	<input type="checkbox"/> 箸の持ち方や食事のマナーに気をつけて食べた 
<input type="checkbox"/> 調味料をかけすぎず薄味を心がけた 	<input type="checkbox"/> 1日3回の食事を、おおよそ決まった時間にとることができた 	<input type="checkbox"/> 間食は食べ過ぎないよう、時間や量を決めて食べた 
<input type="checkbox"/> テレビやスマホなどを見ながら食事をする「ながら食べ」をせず、食事をした 	<div data-bbox="606 1590 1053 1814" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>何個〇がつけましたか？ 「食べることは生きること」 これからも毎日の食事を大切に してほしいと思います。</p> </div> 	

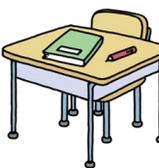
ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さんにとっては9年間食べた「給食」が3月で終わります。3年生には「好きな給食アンケート」を12月に実施し、投票が多かった献立「カレーライス」「味噌ラーメン」を最後の給食に組み入れました。生徒の皆さんにとって給食がよき思い出となればと思います。皆さんのさらなる飛躍を願っています。



3月の予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
2 ・ピリカラチキン丼 ・味噌汁 (じゃがいも・にら) ・いよかん	3 ・パスタ ミートソース ・フレンチポテト ・ヨーグルト	4 ・五目ごはん ・凍み豆腐の 天ぷら ・磯和え	5 ・ごはん ・豚汁 ・かれい唐揚げ ・のりの佃煮	6 ・横割りバンズ ・コーンクリームスープ ・白身魚フライ (中濃ソース) ・スライスチーズ ・パイン缶詰
鶏肉・しょうが・小麦粉・かたくり粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・豆板醤・にんにく/じゃがいも・にら・味噌	豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・味噌/冷凍フレンチポテト	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/凍り豆腐・小麦粉・卵/小松菜・もやし・のり	豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・しょうが・味噌/かれい・かたくり粉/のり・ひじき・水あめ	コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・糖・小麦粉・卵・パン粉
9 ・カレーライス ・野菜の醤油漬け	10 ・味噌ラーメン ・アメリカンドッグ ・すだちゼリー	11 ・鶏ごぼうごはん ・レバー入り メンチカツ ・からし和え	12 給食は ありません	13 卒業証書授与式 
豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールク/ケチャップ/大根・きゅうり・にんじん・水あめ	豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・味噌・豆板醤・ごま油・もやし・玉ねぎ・メンマ・ほうれん草・長ネギ・くわわかめ/ホークウィンナー・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳/とうもろこし/でん粉・さつまいも/でん粉・すだち果汁	胚芽精米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・味噌・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま/牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー・でん粉・小麦粉・トマトケチャップ・大豆/ちくわ・小松菜・キャベツ		
16 ・肉炒め丼 ・味噌汁 (白菜・油揚げ) ・カレーコロッケ	17 ・たぬきうどん ・チーズポテト ・パイン缶詰	18 ・小松菜ピラフ ・チーズフォンデュ サンドコロッケ ・フルーツゼリー	19 ・ごはん ・厚揚げの カレーソース ・子持ちカラフト ししゃものから揚げ ・清見オレンジ	20 春分の日 
豚肉・メンマ・にんじん・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・かたくり粉・ごま油・ごま・白菜・油揚げ・味噌・じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・カレー粉・小麦粉・パン粉・牛乳	あさり・さくらえび・いわし/煮干し・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・つと・小松菜・長ネギ・たもぎ/け/干しいたけ/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク	胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/ばいしょ・チーズ・脱脂粉乳・パン粉・小麦粉・大豆/くだもの缶詰(あかん・パイン・栗)・リンゴジュース・寒天	厚揚げ・豚肉・豚レバー・カレー粉・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく・カレールク・小麦粉・カレー粉・ケチャップ/子持ちカラフト/ししゃも・小麦粉・かたくり粉	
23 ・和風そぼろごはん ・味噌汁 (あさり・ごぼう・小松菜) ・ほっけカレー揚げ	24 ・わかめごはん ・けんちん汁 ・ザンギ ・いよかん	25 修了式 	☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響(青果物など)で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の/は、献立の区切りです。 ☆小魚(しらす干しなど)や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。	
鶏肉・豆腐・切干大根・干しいたけ・ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・あさり・ごぼう・小松菜・長ネギ・味噌/ほっけ/カレー粉・小麦粉・かたくり粉	胚芽精米・大麦・わかめ・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ネギ/鶏肉・しょうが・にんにく・卵・かたくり粉			

