

給食だより

3月号

札幌市立美香保中学校
札幌市立栄中学校

令和8年(2026年)2月27日

早いもので、3学期も残すところあと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ます。今年度の給食最終日は、栄中学校が3月19日(木)、美香保中学校が3月24日(火)です。今の学年・学級での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。

自分の食生活を振り返りましょう!

みなさんは、学校やおうちでどのような食生活を送りましたか?1年間を振り返って、○・△・×をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

○がついたところは、これからも続けていってください。△や×がついたところは、○になるように学校やおうちで心がけてみましょう。

ストレス・風邪予防にビタミンC



ビタミンCのはたらき

- 免疫力を高める
- 血管や肌を丈夫に保つ
- 抗酸化作用
- 鉄の吸収を促進する



食事から、こまめにとるのが効果的

水溶性のビタミンのため、栄養剤などで一度に大量にとっても吸収しきれなかった分は体外に排出されてしまいます。

ビタミンA・ビタミンEもはたらきます



ビタミンAは、ストレスで弱った粘膜を丈夫にしてくれます。また、ビタミンEはビタミンCとの組み合わせで、抗酸化作用の相乗効果が期待できます。

3月の予定献立



月	火	水	木	金
2日 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 清見オレンジ	3日 和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	4日 パスタミートソース フレンチポテト	5日 ちらし寿司 レバー入りメンチカツ (中濃ソース) からし和え	6日 ピリカラチキン丼 味噌汁 パイン缶詰
黒コッペパン / ベーコン 玉ねぎ じゃがいも 人参 小麦粉 バター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 白胡椒 白ワイン 鶏がらスープ パン粉 粉チーズ パセリ / 厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 きび砂糖 酢 黒胡椒 ごま油 ごま / 清見オレンジ	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 干しいたけ ごま 生姜 牛蒡 人参 赤味噌 醤油 酒 本みりん きび砂糖 油揚げ ひじき 一味唐辛子 油 / 小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ 白味噌 赤味噌 むろ 鰯 昆布 / ほっけ カレー粉 酒 醤油 小麦粉 片栗粉 油	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 油 パセリ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト缶詰 デミグラスソース ウスターソース 中濃ソース 醤油 赤味噌 塩 黒胡椒 赤ワイン オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ / じゃがいも 油 塩 黒胡椒	胚芽精米 大麦 上白糖 酢 塩 酒 昆布 つと 油揚げ 人参 干しいたけ かんぴょう ひじき 醤油 本みりん きび砂糖 ごまのり / レバー入りメンチカツ 油 中濃ソース / 焼き竹輪 小松菜 キャベツ 醤油 きび砂糖 からし	白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ 玉ねぎ ビーマン オイスターソース トウバンジャン にんにく きび砂糖 白ワイン 黒胡椒 / じゃがいも 白味噌 赤味噌 むろ 鰯 昆布 / パイン缶詰
9日 ロールパン イタリアンスープ カレーコロッケ 黄桃缶詰	10日 カレーライス コールスローサラダ	11日 味噌ラーメン アメリカンドッグ すだちゼリー	12日 卒業式総練習 (給食なし)	13日 卒業証書授与式 (給食なし)
ロールパン / ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ 醤油 塩 黒胡椒 白ワイン 鶏がらスープ とりがら / ポテトコロッケカレー味 油 / 黄桃缶詰	白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 油 小麦粉 カレー粉 カールウ ウスターソース ケチャップ 醤油 塩 シナモン オールスパイス 鶏がらスープ / キャベツ 人参 ホールコーン 酢 油 上白糖 塩 白胡椒 からし	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ごま 赤味噌 白味噌 醤油 酒 本みりん トウバンジャン ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ とりがら 豚骨 煮干し 昆布 / ホウウインナー 小麦粉 ベーキングパウダー きび砂糖 塩 卵 牛乳 油 / すだちゼリー		
16日 横割バンズ 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	17日 白飯 厚揚げのカレーソース (レバー入り) ししゃものから揚げ いよかん	18日 たぬきうどん(えび入り) チーズフォンデュ サンドコロッケ はっさく	19日 とりめし けんちん汁味噌味 北海道産ぶりカツ	20日 春分の日
横割バンズ / ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白ワイン 塩 白胡椒 鶏がらスープ / 真鱈 酒 塩 黒胡椒 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース / Fe スライスチーズ / パイン缶詰	白飯 / 厚揚げ 豚肉 豚レバー チップ シナモン カレー粉 オールスパイス ナツメグ 赤ワイン 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 油 カールウ 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 酒 塩 黒胡椒 鶏がらスープ / カラフトししゃも 酒 小麦粉 片栗粉 油 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 / いよかん	ソフト麺 あさり さくらえび かつくちいわし 人参 春菊 牛蒡 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 酒 つと 小松菜 長ねぎ たもぎたけ 干しいたけ 醤油 きび砂糖 本みりん 酢 一味唐辛子 むろ 鰯 昆布 / チーズフォンデュ サンドコロッケ 油 / はっさく	胚芽精米 大麦 醤油 酒 塩 鶏がらスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 本みりん きび砂糖 / 鶏肉 酒 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 牛蒡 長ねぎ 油 赤味噌 白味噌 むろ 鰯 宗田 昆布 / 北海道産ぶりカツ 油	
23日 菜中給食なし 五目ごはん 味噌汁 高野豆腐のフライ	24日 菜中給食なし 肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶詰	25日 修了式・離任式 (給食なし)	☆牛乳は毎日つきます。 ☆給食で使用している主な食材をのせています。より詳細な献立表が必要な場合は学校まで御連絡ください。 ☆わかめやししゃも等の海産物全般には、漁法や餌の関係で小さなエビやカニ等の甲殻類や貝殻等が混入する場合があります。 ☆ししゃもは「カラフトししゃも」を使用しています。 ☆献立や青果物等の食材は、天候の影響等により変更になる場合があります。	
胚芽精米 大麦 酒 塩 昆布 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 牛蒡 たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース 油 醤油 きび砂糖 本みりん / 厚揚げ 小松菜 白味噌 赤味噌 むろ 鰯 昆布 / 高野豆腐 醤油 きび砂糖 酒 本みりん カレー粉 塩 小麦粉 ごま 卵 パン粉 油	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 醤油 本みりん 玉ねぎ りんご ウスターソース きび砂糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 ごま / 白菜 油揚げ 白味噌 赤味噌 むろ 鰯 昆布 / 黄桃缶詰			