

# 給食だより3月



2026・2・24  
札幌市立啓明中学校  
札幌市立宮の森中学校

早いもので、今年度もあとひと月を残すだけとなりました。体調をくずさないよう、食生活からも気をつけていきましょう。

## 毎日こんな食べ方を…

### 1. しっかり朝食

朝食は一日のスタートです。朝食をぬくと、まとめ食べにむすびつき肥満の原因になります。勉強の能率も悪くなります。

### 2. 生活のリズムに合わせて

人間の体は、朝日がのぼると活動し、日が沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事朝・昼・夜と規則正しくとることが大切です。

### 3. よくかんで楽しくゆっくりと

よくかんで、ゆっくり食べることが消化をよくします。楽しい食卓はストレスを解消し、消化の分泌をよくします。食事はよくかんで楽しくゆっくり食べるように心がけましょう。

### 4. 腹八分目

まとめ食べは、肥満になりやすく、胃に負担がかかるので、胃腸病の原因になります。「もうちょっと食べたい」という時が、はしをおくタイミングでしょう。食事は腹八分目にとどめましょう。

## 3月 予定献立



月	火	水	木	金
2 レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ★ つぶつぶレモンゼリー★  ※啓明中 10 組スキー学習 給食はありません。	3 ピリカラチキン丼 みそ汁 パン缶★  ※宮の森中の3年生の給食はありません。	4 たぬきうどん チーズポテト はっさく  ※啓明中の3年生と宮の森中の3年生の給食はありません。	5 ちらし寿司 レバー入りメンチカツ★ からし和え	6 👑 カレーライス 野菜のしょうゆ漬 👑 アイスクリーム★
ペーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コーン・パセリ・マカロニ・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ) / じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・生乳・小麦粉・生パン粉 / 水あめ・上白糖・レモン・オレンジ果汁・寒天	米・鶏肉・生姜・小麦粉・かたくり粉・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オリーブオイル・トマト・ウハシジャン・にんにく / じゃが芋・にら・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	ソトめん・揚げ玉(あさり・さくらえび・かたくちいわし煮干し・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵)・鶏肉・つと・小松菜・長ねぎ・たもぎたけ・干しいたけ・だし汁(むろあじ・昆布) / じゃが芋・バター・チーズ・牛乳・スライス	はいが精米・大麦・上白糖・だし汁(昆布)・つと・油揚げ・人参・干しいたけ・かんばんよう・ひじき・ごまのり・牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・豚肉・かたくり粉・大豆・ケチャップ・パン粉・小麦粉 / 焼き竹輪・小松菜・キャベツ	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・鶏がらスープ / 大根・きゅうり・人参・水あめ / 牛乳・乳製品・水あめ・寒天

月	火	水	木	金
9 👑 揚げパン ワタンスープ 中華サラダ	10 赤飯 豚汁 ザンギ すだちゼリー★	11 しょうゆラーメン シナモンポテト いよかん	12 卒業式準備	13 卒業式
コッペパン・ケチャップ・糖/ワタシ 皮・豚肉・人参・ほうれん 草・もやし・玉ねぎ・ママ・長 ねぎ・生姜・にんにく・スープ (鳥がら・豚骨・煮干し・昆 布・玉ねぎ・人参) /ハム・春 雨・きゅうり・もやし・人 参・ごま油・ごま	もち米・うるち米・甘納豆・ ごま/豚肉・豆腐・じゃが 芋・こんにゃく・人参・大 根・玉ねぎ・ごぼう・長ね ぎ・生姜・みそ・だし汁(む ろあじ・宗田かつお・昆布) /鶏肉・生姜・にんにく・卵 かたくり粉/水あめ・すだ ち果汁・かたくり粉(コン さつま芋)	ツツメ・豚肉・ママ・生姜・ にんにく・つと・もやし・玉 ねぎ・人参・長ねぎ・ほうれ ん草・茎わかめ・スープ(鳥 がら・豚骨・昆布・煮干し・ 玉ねぎ・人参) /さつま芋・ ケチャップ		
16 横割パンズパン コーンクリームスープ 白身魚フライ スライスチーズ★ パイン缶★ 中濃ソース★	17 肉炒め丼 みそ汁 黄桃缶★	18 ゆであげシーフード トマトソース スパイシーポテト 国産温州みかんゼリー ★	19 五目ごはん みそ汁 凍み豆腐の天ぷら	20 春分の日
クリーム・コン・パン・コン・玉ね ぎ・人参・パセリ・小麦粉・パタ ー・牛乳・豆乳・チーズ・ママ ・卵・鶏がらスープ/たら・小麦 粉・卵・パン粉	米/豚肉・ママ・人参・もや し・ほうれん草・玉ねぎ・り んご・生姜・にんにく・トウ モロコシ・かたくり粉・ごま 油・ごま/白菜・油揚げ・み そ・だし汁(むろあじ・昆 布)	スパゲティ・リーフ・油・パセリ・ハ ム・コン・むきえび・たんざく・い ちま・あさり・人参・玉ねぎ・セ ンダチ・にんにく・リーフ・油・小 麦粉・トマトピューレ・ホールトマト・ケ チャップ・中濃ソース・鶏がらス ープ/ワタシポテト(じゃが芋・パ ー・油)・パセリ/みかん果汁	はいが精米・大麦・だし汁 (昆布)・鶏肉・油揚げ・白 滝・人参・ごぼう・たけの こ・ひじき・干しいたけ・ガ リンベ・ス/小松菜・厚揚げ・ みそ・だし汁(むろあじ・ 昆布) /凍り豆腐・小麦粉・ 卵	
23 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	24 和風そぼろごはん みそ汁 ほっけカレー揚げ  ※宮の森中の給食はあり ません	25  修了式	<b>健康づくりのために もう一度食生活の見直しを</b> 最近では食生活が豊かになり、いつでも 色々な食品を食べることができずすが、 その反面、栄養の大切さを無視して、ダ イエットやインスタント食品の食べ過ぎ など、偏った食生活をしている人も増加 しています。栄養のバランスをとるには、 異なった性質をもつ食品をその成分の特 徴を理解して、なるべく多く組み合わせ て食べるのが大切です。「頭で食べるこ と」を心がけてみましょう。	
ペ・コン・玉ねぎ・じゃが芋・ 人参・小麦粉・バター・チーズ・ス キミシ・牛乳・豆乳・鶏がらス ープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/ 厚揚げ・生姜・小麦粉・かた くり粉・キャベツ・きゅうり・ 人参・ごま・ごま油	米/鶏肉・焼き豆腐・切り干 し大根・干しいたけ・ごま ・生姜・みそ・ごぼう・人参 ・油揚げ・ひじき/小松菜・た もぎたけ・玉ねぎ・みそ・だ し汁(むろあじ・昆布) / ほっけ・かたくり粉・小麦 粉			

- ◇牛乳 200ml は、毎日つきます。
- ◇給食で使用する主な食材を表示しています。  
(/は献立の区切りです) ★印は加工品です。
- ◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。
- ◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合がありますのでご了承ください。
- ◇今月使用する魚(たら・ほっけ)には、魚卵の混入はありません。
- ◇2月に引き続き、👑 は、3年生のリクエスト給食です。