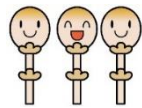


3月



給食だより

札幌市立藻岩中学校
札幌市立石山中学校

今年度もあと少しで終わります。感染症対策で、学校生活にいろいろな制限がありましたが、生徒のみなさんは、勉強や行事、部活動などにしっかり取り組んできました。給食を通して「食」についても学んできました。子どものころからの食習慣は、将来の健康に大きな影響を与えます。これからも食に関心を持ち、自らの健康管理ができる大人に成長してほしいと願っています。1年間ありがとうございました。



知っていますか？和食のマナー

和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。



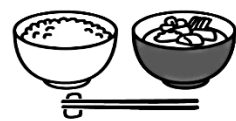
Q1 ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？



① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。



② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。



③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

Q2 お茶わんとおわんの正しい持ち方は？



① 指を広げて上側のふちを強く持つ。



② 4本の指の上にのせて、親指でふちを軽く押さえる。



③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

Q3 おはしの使い方で正しいのは？



① 食べものを刺して食べる。



② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。



③ おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

Q4 割りばしの割り方で正しいのは？



① おはしの先を左にして横に持ち、上下に割る。



② おはしの先を上にして縦に割る。



③ おはしの先を左にして1本を口にくわえて割る。

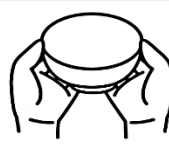
Q5 お代わりの時の持ち方で正しいのは？



① おはしをにぎったまま、器を持って差し出す。



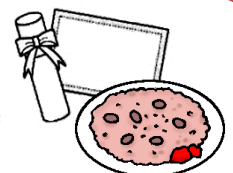
② おはしを置いて、片手で器を差し出す。

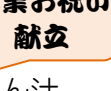
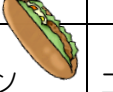


③ おはしを置いて、両手で器を差し出す。

10日は、赤飯で3年生の卒業をお祝いしましょう！

赤飯は、お祝いの席などでよく食べられる料理です。赤飯の赤い色には「邪気をはらう」という意味があります。北海道では食紅で赤い色をつけ、小豆ではなく金時豆の甘納豆が入っています。学校の皆で3年生の卒業を祝って赤飯を食べましょう！



月	火	水	木	金
7日  カレーライス 小松菜 ベーコンサラダ	8日  味噌ラーメン フレンチポテト アイスクリーム▲	9日  ビビンバ ★ちくわチーズ揚げ フルーツミックス	10日 卒業お祝い 献立  赤飯 味噌けんちん汁 エビフライ ★ザンギ	11日  きなこ揚げパン 小松菜スープ あさひスバゲティサラダ すだちゼリー▲
*精白米 豚肉 赤ワイン じゃがいも 玉ねぎ にんじん セロリ りんご しょうが にんにく 小麦粉 サラダ油 カレー粉 カレールウ ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン シナモン オールスパイス/ *小松菜 ベーコン もやし 醤油 酢 サラダ油 きび砂糖 ごま 黒こしょう/	*ソフト麺(小麦粉) 豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ごま ごま油 味噌 醤油 酒 みりん 豆板醤 もやし 玉ねぎ メンマ にんじん 長ねぎ ほうれん草 くきわかめ/ *じゃがいも 黒こしょう/ *(乳製品 砂糖 卵黄 香料)/	*胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 小松菜 もやし ごま 醤油 きび砂糖 酒 みりん ごま油 豆板醤 酢 一味唐辛子/ *ちくわ チーズ 小麦粉 卵 * /みかん缶 黄桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん缶/	*精白米 もち米 食紅 甘納豆 ごま/ *鶏肉 豆腐 つきこんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 味噌 酒/ *えび パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 酵母エキス 香辛料 大豆粉/ *鶏肉 醤油 酒 しょうが にんにく 卵 でん粉/	* (小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク) グラニュー糖 きな粉/ *ベーコン 小松菜 春雨 とうもろこし 醤油 黒こしょう 酒/ *あさひ しょうが 醤油 きび砂糖 酒 スバゲティ きゅうり にんじん 醤油 酢 サラダ油 味噌 ごま油 ごま/ *(水あめ ぶどう糖 砂糖 すだち果汁 液糖 トレハロース カラギナン 酸味料 香料)
★▲…アレルギー対応献立 ※ 牛乳は毎日つきます。 ※ 果物は予定で、産地や市場の状況で変更になる場合があります。 ※ しらすやししゃも、あさり等には、いか・たこ・えび・あさりなどの魚介類が混入していることがあります。 ※ 感染症対策のため、献立が変更になる場合があります。	15日 第75回 卒業証書授与式 	16日  ゆであげスバゲティ シーフードマトソース ベーコンポテト *スバゲティ オリーブ油 サラダ油 パセリ ベーコン えび いか あさり 白ワイン 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ トマト水煮 ソース 醤油 黒こしょう オレガノ 赤ワイン/ *じゃがいも ベーコン 玉ねぎ パセリ 黒こしょう/	17日  ごはん 厚揚げの味噌汁 オスししゃもの ピリカラ揚げ からし和え	18日  豆パン チキンクリームシチュー 厚揚げサラダ 清見オレンジ
	22日  きつねうどん えび入お好み揚げ りんご	23日  せわりコッペ 豆腐のグラタン チキンナゲット ケチャップソース 切干大根サラダ	24日  エスカロップ 小松菜 コーンサラダ	25日 令和3年度 修了式 
	*ソフトめん(小麦粉) 鶏肉 油揚げ かまぼこ たもぎ茸 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢 一味唐辛子/ *あさり えび いか 酒 ベーコン キャベツ 切干大根 とうもろこし ひじき 小麦粉 卵 きび砂糖 ベーキングパウダー ケチャップ ソース 赤ワイン 削り節 青のり/	* (小麦粉 マーガリン 砂糖 卵 スキムミルク) / *マカロニ ベーコン 玉ねぎ 豆腐 にんじん 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 白こしょう 白ワイン パン粉 パセリ/ *(鶏肉 大豆たん白 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラッカー粉 コーンフラワー 米粉 醤油 砂糖 ピロリン酸鉄) ケチャップ ソース きび砂糖 ワイン 洋からし/ *切干大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり 味噌 醤油 酢 きび砂糖 ごま油 ごま 洋からし/	*精白米 大麦 バター ワイン 竹の子 パセリ 醤油 こしょう 豚肉 酒 小麦粉 卵 パン粉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ケチャップ ピューレ ソース デミグラスソース きび砂糖 オールスパイス カレー粉 *ハム 小松菜 とうもろこし ごま サラダ油 きび砂糖 酢 醤油 黒こしょう/	

* 給食週間 給食選挙の結果発表!

3月の給食には、1位のメニューがたくさん登場します!

白飯

- 1位 213 票 **カレーライス**
- 2位 81 票 **スープカレー**
- 3位 80 票 **キーマカレー**

味付きご飯

- 1位 214 票 **ビビンバ**
- 2位 122 票 **わかめご飯**
- 3位 103 票 **焼豚チャーハン**

パン

- 1位 366 票 **揚げパン**
- 2位 56 票 **ハンバーガー**
- 3位 51 票 **ピザトースト**

めん

- 1位 179 票 **味噌ラーメン**
- 2位 84 票 **塩ラーメン**
- 3位 81 票 **醤油ラーメン**

おかず

- 1位 146 票 **ワンタンスープ**
- 2位 100 票 **コンクリームスープ**
- 3位 83 票 **すき焼き**

揚げ物

- 1位 313 票 **ザンギ**
- 2位 81 票 **ちくわチーズ揚げ**
- 3位 75 票 **とんかつ**

ポテト

- 1位 147 票 **フレンチポテト**
- 2位 140 票 **大学いも**
- 3位 93 票 **バジルポテト**

野菜

- 1位 208 票 **ナムル**
- 2位 87 票 **あさひのサラダ**
- 3位 85 票 **小松菜サラダ**

和食マナークイズ

Q1…③(左利きの方は、食べやすいように置きかえてもよいです。)

Q2…②(正しく持たないと落としてしまいます。) Q3…②(箸の先で具を押さえて飲みます。①は刺し箸、③は手皿といってマナー違反です。) Q4…①(使い終わったら、入っていた袋に入れましょう。) Q5…③(①は握り箸といってマナー違反です。お代わりを受け取る時も両手で受けましょう。)

デザート

- 1位 188 票 **アイスクリーム**
- 2位 128 票 **フルーツミックス**
- 3位 97 票 **小松菜ケーキ**