

給食だより 3月

令和8年(2026年)2月27日

札幌市立柏中学校・中島中学校

マナーを守り、食事の時間を大切に！！

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒にいる人と楽しく食べることができるよう工夫してみましょう。

- 「いただきます」や「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事の用意に関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。意味を考え、心を込めてあいさつをしましょう。
ちなみに、手を合わせるときには音を立てずに合わせるのが基本です。



- 食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。また、スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事に集中しましょう。



- 子どもは大人の姿をよく見ています。大人も日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



「思い出の給食アンケート」結果発表！！



柏中学校と中島中学校の3年生のみなさんにアンケートに協力してもらい、上位になった献立をできるだけ1～3月の給食に取り入れました。ご協力ありがとうございました！！

	ごはん給食①	ごはん給食②	麺類	主菜	野菜料理
1位	カレーライス	とりめし	味噌ラーメン	ざんぎ	オニオンチップサラダ
2位	肉炒め丼	わかめごはん	スパゲティミートソース	白身魚のハーブ焼	たたききゅうり
3位	スープカレー	ごぼうピラフ	しょうゆラーメン	とんかつ	磯和え
4位	ハヤシライス	しらすごはん	きつねうどん	豆腐ナゲット	大根サラダ
5位	豚すき丼	小松菜とじゃこのチャーハン	五目うどん	さんまのかば焼き	小松菜のサラダ

思い出の給食エピソードも聞いてみましたので、いくつか紹介したいと思います。

- ・揚げパン(2月に登場)…やっぱり定番で、よく給食中のおかわりでみんな必死でジャンケンしている光景と、あの甘くて美味しい味が忘れられないからです。
- ・白身魚のフライ…いつも時間がたってもサクサクでおいしくて、なおかつ魚の生臭さもなく本当に大好きです。
- ・アメリカンドッグ…本当に時々しか出ないので、出た日はテンションが上がりました。
- ・ビビンバ(2月に登場)…これ以外ありえない。一番おいしいから。
- ・スタミナ丼(2月に登場)…めっちゃうまい。
- ・ナムル(2月に登場)…毎回おかわりしていたから。
- ・いわしのカリカリフライ(2月に登場)…美味しすぎたからです。
- ・からし和え…給食の中で一番好きだし、なかなか出ないのが逆に楽しみだったから。
- ・チーズポテト(1月にチーズポテト焼きで登場)…小学校の時から好きだから。

3年生の皆さんは、11日(水)が最後の給食となります。

残り少ない中学校での給食時間を大切に過ごしてほしいと思います。

3月の予定献立

★…アレルギー対応献立 *…バラ科の果物
 ※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は変更になる場合があります。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ご飯 豚汁 さんまのかば焼き はっさく	横割パンズ コーンクリームスープ レバー入りメンチカツ スライスチーズ パン缶	ピリカラチキン丼 味噌汁 (じゃがいも・にら) 清見オレンジ	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ いよかん	ちらし寿司 ★白身魚フライ からし和え
白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 油/さんま 片栗粉 小麦粉 油 しょうが いりごま/はっ さく/	横割パンズ/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/牛肉 玉ねぎ 豚レバー 豚肉 片栗粉 大豆 たんぱく 小麦粉 油/ スライスチーズ/パン缶/	白飯 鶏肉 しょうが 厚揚げ 小麦粉 片栗粉 油 人参 た けのこ 玉ねぎ ピーマン 油 オイスターソース にんにく/ じゃがいも にら/清見オレンジ/ /	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく すり ごま いりごま ごま油 もや し メンマ 油 ほうれん草 長 ねぎ きわかめ/ポークウイ ナー 小麦粉 卵 牛乳 油/ いよかん/	胚芽精米 大麦 つと 油揚げ 人参 しいたけ かんぴょう ひじき いりごま 焼きのり/ 真だら 小麦粉 卵 パン粉 油 /焼き竹輪 小松菜 キャベツ /
9日	10日	11日	12日	13日
*カレーライス オニオンチップサラダ	ゆであげスパゲティ ミートソース スパイシーポテト ▲ヨーグルト	赤飯 けんちん汁 ★ザンギ ▲すだちゼリー	卒業式総練習	卒業式
白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉 ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油/ハム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 片栗粉 油 いり ごま/	スパゲティ オリーブ油 油 パセリ 豚肉 玉ねぎ 人参 大 豆 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく 小麦粉 ト マトピューレ/じゃがいも 油 パセリ/ヨーグルト/	もち米 甘納豆あずき いり ごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 /鶏肉 しょうが にんにく 卵 片栗粉 油/すだち果汁 ゲル 化剤など/		
16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 厚揚げのカレーソース カラフトししゃもの から揚げ いよかん	レーズンパン イタリアンスープ カレーコロツケ *フルーツゼリー	*肉炒め丼 味噌汁 (白菜・油揚げ) パン缶詰	たぬきうどん (えび入り) チーズポテト はっさく	春分の日
白飯/厚揚げ 豚肉 豚レバー 人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 油 小麦粉/ カラフトししゃも(手持ち)小麦 粉 片栗粉 油/いよかん/	レーズンパン/ベーコン じゃが いも 玉ねぎ 人参 コーン パセ リ マカロニ/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 小麦粉 パン粉 油 /みかん缶 パン缶 黄桃缶 り んご缶 りんごジュース/	白飯 豚肉 メンマ 人参 油 も やし ほうれん草 玉ねぎ りん ご しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 いりごま/白菜 油揚げ /パン缶/	ソフトめん あさり さくらえび かたくちいわし 人参 春菊 ご ぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つと 小松菜 長ね ぎ たもぎたけ しいたけ/じゃ がいも バター チーズ 牛乳 ス キムミルク/はっさく/	
23日	24日	25日	26日	27日
和風そぼろごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ) ほっけカレー揚げ	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	修了式	○お知らせ○ 給食で使用しているあさりやわかめ等には、 小さなかに・えびが混入している場合があります。 また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが 混入している場合がありますので、アレルギー のある方はご注意ください。	
白飯 鶏肉 焼豆腐 切干大根 し いたけ いりごま しょうが ご ぼう 人参 油揚げ ひじき 油/ 小松菜 たもぎたけ 玉ねぎ/ ほっけ 小麦粉 片栗粉 油/	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 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉 粉チーズ パ セリ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 いりごま/清見オ レンジ/			

○今月の献立から○

11日(水) 赤飯

11日は、3年生にとって最後の給食です。卒業のお祝いの気持ちを込めて、給食室で赤飯を作ります。もち米を蒸して作る、昔ながらの作り方で作ります。

日本では昔から赤い色には邪気を追い払う力があると言われており、ハレの日には赤飯を食べる風習があります。

北海道では、赤飯に甘納豆を使用する地域があります。これは、忙しくても手軽に赤飯を作るための工夫から始まったそうです。給食の赤飯には、あずきの甘納豆を使用します。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
 これからも元気で活躍できるよう祈っています。

