

給食だより



2026. 2 27
 札幌市立西野中学校
 札幌市立手稲東中学校

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの一年、元気に過ごすことができましたか？
 今月は卒業や進級をひかえたまとめの月です。新しい生活に向けて体調を崩さないようにしましょう。

給食の時間を振り返ろう



☆できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量をじょうずに盛りつけた</p>	<p><input type="checkbox"/> 楽しく食べることができた</p>
<p><input type="checkbox"/> バランスよく食べた</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた</p>



できることから始めよう **環境によい生活**

環境のためにできることを実践してみませんか？

今日からチャレンジ **ごみを減らそう**



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。



できていますか？

ペットボトルの出し方

<p>1 キャップを外す</p>	<p>2 ラベルを外す</p>
<p>3 水で中をすすぐ</p>	<p>4 指定の袋に入れる</p>



3月 予定献立

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
◎★黒コッパパン ★ポテトグラタン 厚揚げサラダ パイン缶	和風そぼろごはん みそ汁 ほっけカレー揚げ	みそラーメン ◎★アメリカンドック くだもの	とりめし ◎★ちくわチーズつめ フライ ごまあえ	カレーライス 野菜のしょうゆづけ
●卵 スキムミルク/ ● ベーコン 玉ねぎ ジャが 芋 にんじん マッシュ ルーム パター 牛乳 チーズ スキムミルク 豆 乳 パン粉 パセリ/ ●厚揚 げ しょうが 小麦粉 きゃべつ きゅうり にん じん ごま/ ●パイン/	●精白米 鶏肉 豆腐 切 り干し大根 干しいたけ しょうが 油揚げ ひじき ごぼう にんじん ごま/ ● 小松菜 たもぎ 玉ねぎ/ ● ほっけ 小麦粉/	●ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく 玉ね ぎ にんじん ごま もや し 長ねぎ ほうれん草 メンマ くきわかめ/ ●道産 無塩せきウインナー (豚肉 貝カルシウム) 小麦粉 卵 牛乳 / ●はまさき/	●胚芽米 大麦 鶏肉 玉 ねぎ しょうが/ ●ちくわ (たら) チーズ 小麦粉 卵/ ●ほうれん草 白菜 ご ま/	●精白米 豚肉 ジャがい も にんじん 玉ねぎ セ ロリー りんご しょうが にんにく グリンピース/ ● 大根 きゅうり にんじん 水あめ/
9日	10日	11日	12日	13日
◎★横割りパンズパン ★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	ピリカラチキン丼 みそ汁 くだもの	赤飯 ◎チキンカツ おひたし いちごのデザート	卒業式総練	第50回 卒業証書授与
●卵 スキムミルク/ ● コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん パセリ パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ ●白身魚 小麦粉 卵/ ●チーズ/ ●パイン/	●精白米 鶏肉 しょうが 厚揚げ にんじん たけの こ 玉ねぎ ビーマン に んにく/ ●ジャがいも なら / ●清見オレンジ/	●もち米 うるち米 甘納 豆 ごま/ ●鶏肉 小麦粉 卵/ ●小松菜 もやし かつ おぶし/ ●いちご/		
16日	17日	18日	19日	20日
◎★ツイストパン ★あさりのチャウダー ★白花豆コロッケ くだもの	ごはん 厚揚げのカレーソース (レバー入り) ししゃものから揚げ くだもの	◎◆たぬきうどん(え び入り) ★チーズポテト パイン缶	五目ごはん みそ汁 ◎凍み豆腐の天ぷら	春分の日
●卵 スキムミルク/ ● あさり ベーコン ジャが 芋 玉ねぎ にんじん パ セリ パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ ● 白花豆 ジャがいも パ ター スキムミルク パン 粉 米粉 小麦粉/ ●黄桃/	●精白米/ ●厚揚げ 豚肉 豚レバーチップ にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 小麦 粉/ ●カラフトししゃも(子 持ち) 小麦粉/ ●いよかん /	●ソフトメン さくらえび あさり いりこ にんじん 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎた け しいたけ/ ●ジャが芋 バター スキムミルク チーズ 牛乳/ ●パイン/	●胚芽米 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 しいたけ グリンピース/ ● 小松菜 厚揚げ/ ●高野豆腐 小麦粉 卵/	
23日	24日	<p>※牛乳(200ml)は毎日つきます。 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場 合があります。 ※あさり、しらすなどの小魚やししゃも、海藻などの海産物は、 小さなかに・えびや貝殻などが混入している場合があります。 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆・・・えびが含まれてい る献立です。 ※調味料や加工食品については一部を除き載せていません。</p>		
◎★ロールパン イタリアンスープ ★カレーコロッケ フルーツゼリー	肉炒め丼(刺し草) みそ汁 くだもの			
●卵 スキムミルク/ ● ベーコン ジャがいも 玉 ねぎ にんじん コーン パセリ マカロニ/ ●ジャが いも 豚肉 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 パン粉/ ●みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご ジュース 寒天/	●精白米 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 ごま/ ●白菜 油揚げ/ ●りんご/			



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?