

3月 給食だよ！



令和8年2月27日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

寒さの厳しい北海道でも春の訪れを感じる季節となります。卒業を迎える3年生は小学校から食べてきた給食ともお別れです。学校生活を共に過ごした仲間との時間を大切にして、最後まで楽しく食べてくださいね。

「食」を大切にしましょう

3年生のみなさんはいよいよ卒業です。これからは自分で食と健康について考える場面が増えていきます。今まで学んだことを忘れずに、食と向き合っていきましょう。

その一食が私たちの体をつくる！

「食べることは生きること」です。健康と食は強いつながりがあります。食べ物をおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

食から世界へ視野を広げよう！

日本には、和食の基本である「一汁三菜」、削り節や昆布でとる「天然だし」、味噌や納豆などの「発酵食品」といった食文化があります。

また、給食では世界の料理も取り入れ、料理を通じて世界の国々を学びました。海外では貧困や食品ロスなど食問題も多くありますので、色々と調べてみましょう。

1日3食しっかり食べよう！

朝・昼・夕の3食を規則正しくとることは生活に健康的なリズムをもたらします。特に朝食は脳を目覚めさせ、1日元気に過ごす効果があります。

感謝の気持ちを大切に！

毎日の食卓の向こうには、食べ物の命やたくさんの人たちの努力、また何より食べるみなさんのことをいつも大切に思う人たちの気持ちがあります。

感謝の気持ちを忘れずにいてください。

卒業おめでとう！

日本では、昔からお祝い事にお赤飯を炊く風習があります。「赤色」には邪気を払い、災いを避ける力があると考えられていたため、ハレの日（行事や神事を行う時）の神様のお供え物として豊作祈願や家族の健康をお祈りしていました。

給食では3年生の卒業をお祝いして、9日に赤飯を作ります。

大量調理の学校給食では大きな蒸し布を使い、元町中と丘珠中合わせて69kgのもち米を3回に分けて蒸気釜で蒸し上げます。



今月の給食より「のりの佃煮」

材料（10人分）

焼きのり…全形 10枚
水…250mL
ひじき…小さじ2

A { しょうゆ…大さじ2、小さじ1/3
酒…大さじ1
みりん…大さじ1、小さじ1/3
砂糖…大さじ2
水あめ…小さじ2

簡単にできますので、ぜひ作ってみましょう！

作り方

- ① ひじきは水でもどす。
- ② 鍋にちぎったのりと水を入れる。
- ③ ②にAとひじきを入れ、弱火でこがさないように煮詰める。
- ④ 最後に水あめを入れる。



3月の予定献立

★牛乳は毎日200ml つきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

丘珠中

月	火	水	木	金
2日 ちらし寿司 豚肉のカレーフライ からし和え 胚芽精米・大麦・上白糖・酢・食塩・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・みりん・きび砂糖・白ごま・焼きのり・豚肉・醤油・酒・カレー粉・小麦粉・卵・パン粉・オートミール・菜種油/焼きちくわ・小松菜・キャベツ・醤油・きび砂糖・からし	3日 公立高校前日・3年なし ごはん 豚汁 さんまのかば焼き のりの佃煮 白飯/豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・酒・白味噌・赤味噌・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布/さんま・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・醤油・きび砂糖・酒・みりん・生姜・白ごま/みみのり・ひじき・醤油・酒・みりん・きび砂糖・水あめ	4日 公立高校①・3年なし 黒角食 ポテトグラタン 厚揚げサラダ ヨーグルト 黒角食/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・小麦粉・バター・サラダ油・シュレットチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・食塩・白こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・ハセリ/厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・黒こしょう・ごま油・白ごま/ヨーグルト	5日 公立高校②・3年なし ピリカラチキン丼 味噌汁 りんご 白飯・鶏肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オリーブオイル・豆板醤・にんにく・きび砂糖・白ワイン・黒こしょう/あさり・酒・ごぼう・小松菜・長ねぎ・赤味噌・白味噌・むろあじ・昆布/りんご	6日 しょうゆラーメン さつまいもグラッセ いよかん ソウメン/豚肉・シマ・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・醤油・酒・みりん・食塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・昆布・煮干し/さつまいも・バター・きび砂糖・牛乳・食塩/いよかん
9日 赤飯 けんちん汁 レバー入りメンチカツ すだちゼリー もち米・食紅・食塩・甘納豆・黒ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・食塩・酒・むろあじ・昆布・宗田かつお/レバー入りメンチカツ・菜種油/すだちゼリー	10日 ハヤシライス コールスローサラダ パイン缶 白飯・豚肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・たけのこ・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・小麦粉・サラダ油・加塩・粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶・ハヤシルー・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・オールスパイス・ナツメグ・シナモン・鶏がらスープ/キャベツ・人参・ホールコーン・酢・上白糖・食塩・白こしょう・からし/パイン缶	11日 横割パンズパン コーンクリームスープ カレーコロッケ スライスチーズ もやしのごまサラダ 横割パンズパン/ホールコーン・クリーム・ベーコン・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレットチーズ・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏がらスープ/カレーコロッケ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン/からし/スライスチーズ/小松菜・もやし・人参・醤油・きび砂糖・酢・赤味噌・酒・豆板醤・白すりごま	12日 卒業式総練習 	13日 第41回卒業式 
16日 五目ごはん 味噌汁 凍み豆腐の天ぷら 胚芽精米・大麦・酒・食塩・昆布・鶏もも肉・油揚げ・しらたき・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・醤油・きび砂糖・みりん/じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/凍り豆腐・醤油・きび砂糖・酒・みりん・食塩・小麦粉・卵・菜種油	17日 ごはん 豆腐のトトロ口煮 ひじき春巻 おひたし 白飯/豆腐・鶏ひき肉・小松菜・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酒・食塩・黒こしょう・片栗粉・鶏がらスープ/ひじき春巻・菜種油/ほうれん草・もやし・糸かつお・醤油	18日 ロールパン イタリアンスープ 白身魚フライ アップルゼリー 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・ハセリ・アルファベットマロロ・醤油・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/たら・酒・食塩・黒こしょう・小麦粉・卵・パン粉・菜種油/りんごジュース・上白糖・粉寒天	19日 ごはん 厚揚げのカレーソース ごま和え 清見オレンジ 白飯/厚揚げ・豚ひき肉・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・カレー粉・小麦粉・サラダ油・ケチャップ・中濃ソース・醤油・酒・食塩・黒こしょう・鶏がらスープ/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油/清見オレンジ	20日 春分の日 
23日 チキンライス 十勝大豆コロッケ ハムコーンサラダ 胚芽精米・大麦・バター・トマトソース・白ワイン・食塩・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ・黒こしょう/十勝大豆コロッケ・菜種油/ハム・ホールコーン・キャベツ・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし	24日 和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけのカレー揚げ 白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・人参・赤味噌・醤油・酒・みりん・きび砂糖・油揚げ・ひじき・一味唐辛子/じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/ほっけ・カレー粉・酒・醤油・小麦粉・片栗粉・菜種油	25日 修了式・離任式 	おしらせ 来年度の給食は「4月10日」から始まります。清潔なランチマットの準備をお願いいたします。また、給食当番はエプロン、三角巾、マスクを忘れずに持ってきてください。どうぞよろしく願いいたします。 	



実践！『3・1・2 弁当箱法』



弁当箱に自分の適量を栄養バランスよく詰める方法で、『主食3・主菜1・副菜2』が理想的と言われています。

まず、弁当箱は1食に必要なエネルギー量と同じくらいの容量のものを選びましょう。身体活動量によって必要量は変わりますが、800mL前後が目安です。

ご飯やおかずは隙間なくしっかり詰めるのがポイントです。旬の食材や彩りも意識しながら作ってみましょう！

主食 3 (ごはん・パン・めん)	主菜 1 (卵・肉・魚)
	副菜 2 (野菜・いも・きのこ)