



ランチタイム

Lunch Time

令和8年（2026年）2月25日発行

給食だより【3月号】

札幌市立栄南中学校

札幌市立栄町中学校



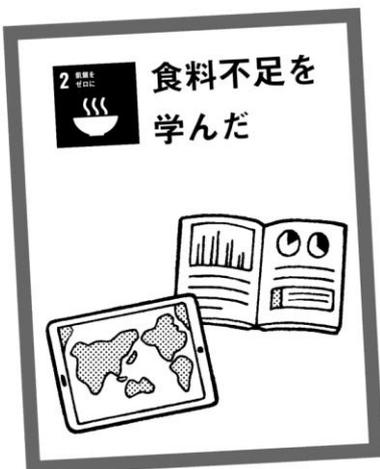
SDGs

この1年間でどれくらいできた？

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？



できることから
取り組んでみよう!



飢餓をゼロに



ジェンダー平等を実現しよう



安全な水とトイレを世界中に



つくる責任、つかう責任



海の豊かさを守ろう

3月のよていこんだて

栄南中

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ちらし寿司 レバー入りのメンチカツ からし和え	ピリカラチキン丼 味噌汁 デコボン 3年生給食なし	ロールパン イタリアンスープ カレーコロック フルーツゼリー 3年生給食なし	ご飯 豚汁 さんまのかば焼き いよかん 3年生給食なし	味噌ラーメン ★アメリカンドッグ 黄桃缶詰
米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、つと、油揚げ、にんじん、かんぴょう、ひじき、醤油、きび砂糖、だし汁、白ごま、あまのり（焼きのり）/レバー入りメンチカツ、揚げ油/焼き竹輪、こまつな、キャベツ、醤油、きび砂糖、からし/	白飯、鶏肉、しょうが、厚揚げ、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、油、オイスターソース、醤油、トウバンジャン、にんにく、きび砂糖、白ワイン、黒こしょう/じゃがいも、にら、白みそ、赤みそ/しらぬい（デコボン）	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、マカロニ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/ポテトコロック（カレー味）、揚げ油/みかん缶詰、パン缶詰、黄桃缶詰、りんご缶詰、りんごジュース、粉寒天、上白糖、白ワイン/	白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、板こんにやく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、油、白みそ、赤みそ、唐辛子/さんま、小麦粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、本みりん、しょうが、白ごま、かたくり粉/いよかん	ソフトラーメン、豚肉、にんにく、白すりごま、赤みそ、白みそ、本みりん、トウバンジャン、ごま油、醤油、しょうが、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、油、ほうれんそう、長ねぎ、くきわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し/ポークインナー、小麦粉、きび砂糖、食塩、全卵、牛乳、揚げ油/黄桃缶詰
9日	10日	11日	12日	13日
赤飯 けんちん汁 醤油味 ★ザンギ ▲すだちゼリー	カレーライス 野菜の醤油漬け	黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ パン缶詰	卒業式総練習	卒業式
アルファ化米、食塩、食紅、甘納豆（あずき）、黒ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油、醤油、食塩/鶏肉、醤油、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉、揚げ油/すだちゼリー	白飯、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、油、カレー粉、カレーウ、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、シナモン、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ/だいこん、きゅうり、にんじん、醤油、本みりん、きび砂糖、水あめ、穀物酢	黒コッペパン/ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、小麦粉、油、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、バター、粉チーズ、パセリ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、揚げ油、キャベツ、きゅうり、にんじん、醤油、きび砂糖、穀物酢、黒こしょう、ごま油、白ごま/パン缶詰		
16日	17日	18日	19日	20日
五目ごはん 味噌汁 ★凍み豆腐の天ぷら	ご飯 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ デコボン	横割バンズ コーンクリームスープ ★白身魚フライ（中濃ソース） F e スライスチーズ パン缶詰	肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶詰	春分の日
米、おおむぎ、食塩、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、グリーンピース、油、醤油、きび砂糖、本みりん、だし汁/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、本みりん、食塩、小麦粉、全卵、揚げ油/	白飯/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、カレーウ、小麦粉、油、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、赤ワイン、鶏がらスープ/カラフトししゃも（子持ち・カベリン）、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、醤油、きび砂糖、本みりん、穀物酢/しらぬい（デコボン）	横割バンズ/ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/真だら切り身、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、揚げ油/中濃ソース/ライスチーズ/パン缶詰	白飯、豚肉、メンマ、にんじん、油、もやし、ほうれんそう、醤油、本みりん、玉ねぎ、りんご、ウスターソース、きび砂糖、しょうが、にんにく、トウバンジャン、かたくり粉、ごま油、白ごま/はくさい、油揚げ、白みそ、赤みそ/黄桃缶詰	
23日	24日	25日	※牛乳は毎日200mlつきます。 ※市場の状況により、果物等は変更になる場合があります。 ※給食で使用している「しらすほし」や「からふとししゃも」の中には小さな甲殻類が混入している場合があります。 ※アレルギー等の確認で詳細な資料が必要な場合は学級担任までお知らせください。 ※主な使用食材を記載しています。 ★除去食対応献立 ▲代替食対応献立	
たきこみいなり 豚肉の竜田揚げ しょうが和え	和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	修了式・離任式		
米、おおむぎ、上白糖、穀物酢、食塩、油揚げ、にんじん、ひじき、醤油、きび砂糖、白ごま、あまのり（焼きのり）/豚肉、醤油、しょうが、かたくり粉、小麦粉、揚げ油/こまつな、もやし、しょうが、醤油、本みりん/	白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、本みりん、きび砂糖、唐辛子、油/こまつな、たまごたけ、玉ねぎ、白みそ、赤みそ/ほっけ、カレー粉、醤油、小麦粉、かたくり粉、揚げ油/			

卒業おめでとう!

ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。

日本では昔から、お祭りやお祝い事があると「赤飯」を食べる習慣があります。3月9日（月）は、3年生のみなさんの卒業お祝いの気持ちを込めて「赤飯」を炊きます。3年生のみなさんが、希望を胸に元気に巣立っていかれますように！お祝いの気持ちをもって全校みんなでお祝いいただきましょう。

食事の時に 気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずに
あいさつしよう！



「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

「ごちそうさま」

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めています。

