

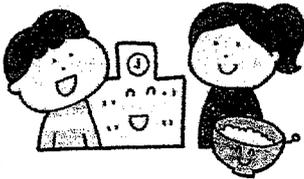
給食だより 3月

令和8年(2026年)2月27日

札幌市立信濃中学校
札幌市立厚別中学校

今年度も残り一か月となりました。栄養と休養を十分にとり、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

3年生にとって中学校生活最後の給食は「お赤飯」です。もち米とうるち米を合わせて85kg使用し、3釜で蒸さずに炊く方法で作ります。「卒業おめでとう！」の気持ちを胸に、全校生徒で味わいます。



今年度の食生活を振り返ってみましょう



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>②1日3食、残さな いで食べた</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった</p>	<p>④3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p>	<p>⑤食べられることに 感謝できた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
<p>⑥よくかんで食べる よう心がけた</p>	<p>⑦ながら食べをしな かった</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた</p>	<p>⑨きれいなものでも がんばって食べた</p>	<p>⑩みんなで仲よく食 べた</p>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

毎日の食事は、お子さんの健やかな成長及び生涯を通じた健康の保持増進に関わります。お子さんと一緒に振り返りながら、今後の食生活に向けて、目標を立ててみてください。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

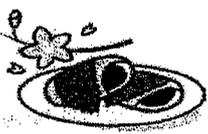
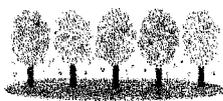
- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



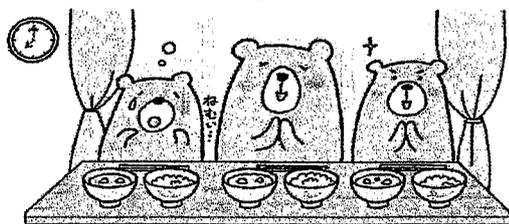


3月の予定献立



月	火	水	木	金	
2 ごはん 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ りんご 	3 ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え 	4 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 デコポン 	5 しょうゆラーメン アメリカンドッグ いちご 	6 コーンピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツカクテル 	
精白米・厚揚げ・豚肉・豚レバー・チリ・人参・玉ねぎ・納豆・元・生姜・にんにく・カレーウ・小麦粉・ケチャップ・中濃ソース・鶏ガラスープ・かつおだし・しゃも(子持ち)・小麦粉・片栗粉 890kcal 2.2g	胚芽米・大麦・紅鮭・干椎茸・乾鰾・人参・ほうれん草・ごま/牛肉・豚肉・豚レバー・牛脂・豚脂・玉葱・大豆蛋白・ケチャップ・小麦粉・澱粉・パン粉/焼竹輪・小松菜・キャベツ 738kcal 2.3g	精白米・豚肉・ミネソタ人参・もやし・ほうれん草・厚揚げ・片栗粉・玉ねぎ・りんごソース・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/白菜・油揚げ 802kcal 2.2g	ソフト麺(小麦粉)・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・ごま油・豆板醤・もやし・ミネソタ人参・長ねぎ・まわかめ/ボークウィンナー・小麦粉・卵・牛乳 767kcal 2.6g	胚芽米・大麦・バター・コーン・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/果物缶(みかん・パイナップル・黄桃・梨・夏みかん)・りんごジュース 791kcal 3.3g	
9 キーマカレー ほうれん草と ベーコンのサラダ 	10 横割パンズ イタリアンスープ 白身魚フライ(中濃ソース) スライスチーズ パイン缶詰 	11 (卒業祝い献立) お赤飯 けんちん汁(醤油味) ザンギ すだちゼリー 	12 卒業式総練習	13 卒業式	
精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・セリシ・生姜・にんにく・大豆・パセリ・レースン・小麦粉・中濃ソース・ホルムト・ケチャップ/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま 748kcal 2.2g	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マヨネーズ/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・マカロニ(小麦粉)・鶏ガラスープ/真鱈・小麦粉・卵・パン粉・中濃ソース 760kcal 3.8g	うるち米・もち米・甘納豆・ごま/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・生姜・にんにく・卵・片栗粉/水飴・澱粉・すだち果汁 766kcal 2.6g	3年生最後の給食は卒業をお祝いする「お赤飯」です。デザートは、「菓立ち」と「酢橘」をかけた「すだちゼリー」です。3年生の今後の健康と活躍を願い、「卒業おめでとう！」の気持ちを胸に、味わっていただきます。		
16 ごはん 豚汁 さんまのかば焼き 磯和え 	17 レーズンパン コーンクリームスープ カレーコロケ りんご 	18 牛丼 味噌汁 清見オレンジ 	19 パスタボンゴレ スパイシーポテト ヨーグルト 	20 春分の日 	
精白米・豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにやく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜/さんま・片栗粉・小麦粉・生姜・ごま/小松菜・もやし・のり 769kcal 1.9g	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マヨネーズ/レーズン/コーン(クリーム・ホール)・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ/じゃが芋・豚肉・玉葱・植物油脂・生乳・小麦粉・パン粉 825kcal 2.7g	精白米・牛肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・長ねぎ・生姜/厚揚げ・小松菜 780kcal 2.6g	ソフト麺(小麦粉)・あさり・天豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリシ・生姜・にんにく・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマト(ビュレ・ホール)・中濃ソース・鶏ガラスープ/じゃが芋・パセリ 822kcal 2.9g		
23 和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけのカレー揚げ 	24 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 黄桃缶 	25 修了式・離任式 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 牛乳は、毎日200ccつきます。 ■ 使用食材は、天候等の状況により変更する場合があります。 ■ 給食で使用している主な食材を載せています。(ノは、献立の区切りです。) ■ 献立下段の数字はエネルギー量と食塩相当量です。 ■ 海産物(魚介類・貝類・海藻類など)には、小さなえび・かに・たこ・いかなどが混入している場合があります。 ■ 魚を使用する料理には骨が残っている場合があります。 		
精白米・鶏肉・焼豆腐・切干大根・干椎茸・ごま・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ひじき/小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ/ほっけ・小麦粉・片栗粉 748kcal 2.6g	小麦粉・脱脂粉乳・卵・マヨネーズ/ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・人参・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏ガラスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま 820kcal 2.7g	1学期始業式は、4月8日(水)です。			

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

