

給食だより 3月

令和8年（2026年）2月27日
新琴似中学校
新川西中学校



食品を選択する力を身につけよう！

食品を選択する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品であれば、鮮度や価格、旬、原産地などを、加工食品であれば、食品表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から食品を選択する力を身につけましょう。

原材料名

使用量の多いものから表示されます。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)
原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載
保存方法／要冷蔵(10℃以下)
製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。



Q. 健康食品を食べれば健康になるの？

A. 健康食品とは、健康に良いことをうたった食品全般のことです。食生活や生活習慣の改善が期待できる場合もありますが、あくまで補助的なものです。

バランスよく食事がとれていれば必要ありません。安全性や有効性が確認されているものもありますが、そうでないものも中には存在します。気を付けましょう。



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

中学校を卒業すると、ほとんどの人が給食も卒業です。今まで食べてきた中で1番印象に残っている給食は何でしょうか？給食が皆さんの学校生活の中で楽しい時間になっていたら嬉しいです。

春から高校生になる皆さんですが、今後年齢を重ねるごとに少しずつ自分で食事を選ぶ機会が増えていくはずですが、どうやって食べたらいいか悩んだら給食を思い出してください。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が組み合わさっていたな、野菜がたっぷり使われていたな、大豆製品がたくさん登場していたな、海藻もちょくちょく出ていたな。給食は皆さんが元気に過ごせるように栄養たっぷりのメニューでお届けしているので、良いヒントになるはずですが。

食べ物は薬と違って効果がすぐに出るものではありませんが、生涯ずっと使い続ける体をメンテナンスするためにとっても大切です。

皆さんが大人になってもお年寄りになっても元気に過ごしていることを祈っています。

3月の予定献立

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>肉炒め丼 味噌汁 はっさく</p> <p>白飯、豚肉、マヨ、人参、もやし、ほうれん草、ウスターソース、しょうが、にんにく、トウモロコシ、片栗粉、ごま油、ごま／凍り豆腐、わかめ、長ねぎ、だし汁（むろあじ、昆布）</p>	<p>3</p> <p>ちらし寿司 メンチカツ からし和え</p> <p>新琴似中給食なし 新川西中3年生給食なし</p> <p>胚芽精米、大麦、だし汁（昆布）、つと、油揚げ、人参、干しいたけ、かんぴょう、ひじき、ごま、海苔／牛肉、玉ねぎ、豚バラ、豚脂、牛脂、豚肉、でん粉、大豆タパク、ケチャップ、パン粉、小麦粉／ちくわ、小松菜、キャベツ</p>	<p>4</p> <p>カレーライス 野菜の醤油漬け</p> <p>新琴似中3年生給食なし 新川西中3年生給食なし</p> <p>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、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレー油、ウスターソース、ケチャップ、鶏がらスープ／大根・きゅうり・人参・水あめ</p>	<p>5</p> <p>味噌ラーメン アメリカンドッグ いよかん</p> <p>ワトメ、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、ごま、トウモロコシ、ごま油、しょうが、もやし、玉ねぎ、マヨ、人参、ほうれん草、長ねぎ、くきわかめ、スープ（鳥がら、豚骨、煮干、昆布、玉ねぎ、人参）／豚肉、酵母エキス、水あめ、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳</p>	<p>6</p> <p>五目ごはん 味噌汁 凍み豆腐の天ぷら</p> <p>胚芽精米、大麦、だし汁（昆布）、鶏肉、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／厚揚げ、小松菜、だし汁（むろあじ、昆布）／凍り豆腐、小麦粉、全卵</p>
<p>9</p> <p>ピリカラチキン丼 味噌汁 清見オレンジ</p> <p>白飯、鶏肉、しょうが、小麦粉、片栗粉、人参、たけのこ、玉ねぎ、ピーマン、オスターソース、トウモロコシ、にんにく／じゃがいも、にら、だし汁（むろあじ、昆布）</p>	<p>10</p> <p>レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ ヨーグルト</p> <p>レーズンパン／バター、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、アルファルファマカニ、鶏がらスープ、スープ（鳥がら、玉ねぎ）／じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、カレー粉、生乳、小麦粉、生パン粉</p>	<p>11</p> <p>赤飯 チキンカツ おひたし すだちゼリー</p> <p>アルファ化米、甘納豆、ごま／鶏肉、小麦粉、全卵、パン粉／小松菜、もやし、糸かつお／水あめ、でん粉、すだち果汁、ゲル化剤</p>	<p>12</p> <p>卒業式準備</p> 	<p>13</p> <p>卒業式</p> 
<p>16</p> <p>和風そばろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ</p> <p>白飯、鶏肉、焼き豆腐、切干大根、干しいたけ、ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき、一味唐辛子／小松菜、たまごたけ、玉ねぎ、だし汁（むろあじ、昆布）／ほっけ、カレー粉、小麦粉、片栗粉</p>	<p>17</p> <p>横割ハンズ コーンクリームスープ 白身魚フライ （中濃ソース） スライスチーズ パイナップル</p> <p>横割ハンズ／コーン、バター、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ／真だら、小麦粉、全卵、パン粉、中濃ソース</p>	<p>18</p> <p>白飯 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ いよかん</p> <p>白飯／厚揚げ、豚肉、豚バラ、カレー粉、人参、玉ねぎ、さやいんげん、しょうが、にんにく、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、鶏がらスープ／から揚げししゃも、小麦粉、片栗粉</p>	<p>19</p> <p>たぬきうどん（えび入り） チーズポテト はっさく</p> <p>新川西中給食なし</p> <p>ワトメ、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、全卵、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、一味唐辛子、だし汁（むろあじ、昆布）／じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> 
<p>23</p> <p>白飯 豚汁 さんまのかば焼き 黄桃缶</p> <p>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、一味唐辛子、だし汁（むろあじ、宗田、昆布）／さんま、片栗粉、小麦粉、しょうが、ごま、片栗粉</p>	<p>24</p> <p>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</p> <p>黒コッペパン／バター、玉ねぎ、じゃがいも、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、パセリ／厚揚げ、しょうが、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、ごま</p>	<p>25</p> <p>修了式</p> 	<p>春を告げる食品</p> <p>ニシン</p>  <p>ニシンは、春告魚（はるつげうお）とも呼ばれています。冬から春にかけて産卵のために脂がのります。</p> <p>血液をサラサラにするDHAやEPA、カルシウムの吸収を高めるビタミンDなどが豊富な青魚です。</p>	