



# 給食だより



札幌市立新陵中学校  
札幌市立八軒中学校

今年度も残すところ1か月となりました。今のクラスで囲む給食の時間もわずかとなります。3年生にとっては義務教育最後の給食ですね。進級・卒業という新しい門出を前に、改めて「食べる喜び」を大切に味わって給食を食べてもらえると嬉しいです。みなさんの未来が健やかで輝かしいものでありますように！

## 春からの新生活に！

## ☆お弁当作りのコツ☆

3年生は卒業後、高校生活でお弁当が必要になる人もいますね。お弁当作りのポイントを紹介しますので、参考にしてみてください！



お弁当箱の容量とカロリーはほぼ同じです。中学生に必要なエネルギーは約800Kcalです。部活動などで活動量が多い場合は900Kcal程度必要になる人もいます。自分に合った大きさのお弁当箱を用意しましょう！

栄養バランスの黄金比は…**主食：主菜：副菜＝3：1：2**です。

必要カロリーを満たすため&移動中に寄ってしまわないよう、なるべく隙間なく詰めましょう！

## 「彩り」で栄養をチェック！

～赤・黄・緑が揃うと見た目がきれいで栄養素のバランスも整います。

赤：ミニトマト、鮭、人参など

黄：卵焼き、コーン、南瓜など

緑：ブロッコリー、ほうれん草、枝豆など

## 食中毒予防のために…

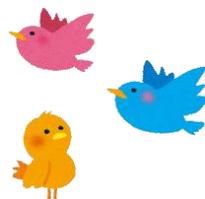
- ・しっかり加熱する～加熱が不十分だと傷みやすくなります。
- ・冷ましてから蓋をする  
～蒸気がこもると菌が繁殖しやすくなります。
- ・汁気をしっかり切る  
～水分が多いと傷みやすくなるので、煮物などは鯉節やすりごまなどを使って汁気を吸わせるのも大切です。



## ☆今月の行事食☆

**3月3日「ちらしずし」**・・・縁起の良い具材(えび：長寿、れんこん：見通しが良い、などが使われるちらしずしは、皆さんの健康を願う日本の伝統行事食です。給食では人参、椎茸、かんぴょう、ひじき、油揚げ、つとを具材として使用します。のりもつきます！

**3月10日「赤飯」「巣立ちゼリー」**・・・古くから赤い色には「魔除け」の力があるとされ、お祝いの席で赤飯を食べる習慣があります。デザートのだらちゼリーはみなさんの輝かしい「巣立ち」を応援する特別なセレクトです！



# 予定献立

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。  
 ★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め御了承ください。  
 ★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。

★給食日よりには献立の主な材料を載せてあります。より詳しく知りたい場合は、栄養教諭まで御連絡ください。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
パスタボンゴレ スパイシーポテト アイスcream	ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え	白飯 厚揚げのカレーソース ししゃものから揚げ 甘夏かん	横割りバンズパン コーンクリームシチュー 白身魚フライ(中濃ソース) スライスチーズ パイン缶	ピリからチキン丼 味噌汁 はまさき
ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マヨネーズ せり 生姜 にんにく バター 小麦粉 加糖粉 ケチャップ トマトジュレ トマト缶 クスターソース 中濃ソース 醤油 味噌/じゃがいも バター 加糖粉 チバダグーアイスcream(加工品)	胚芽精米 大麦 油揚げ 人参 椎茸 かんぴょう ひじき 醤油 白ごま のり/レバー入りメンチカツ(加工品)/ ちくわ 小松菜 キャベツ 醤油 からし	厚揚げ 豚肉 レバーチップ 加糖粉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 加糖粉 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油/子持ちかつおししゃも 小麦粉 片栗粉 醤油	コーン バター 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 ストック チーズ/鰹 小麦粉 鶏卵 パン粉	白飯 鶏肉 生姜 醤油 小麦粉 片栗粉 人参 筍 玉ねぎ ピーマン クスターソース 醤油 豆板醤 にんにく /じゃがいも にら 味噌
9	10	11	12	13
味噌ラーメン アメリカンドッグ 清見オレンジ	赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー	カレーライス 野菜の醤油漬け	3時間授業 給食なし	卒業式
ソフト麺 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 白すりごま 白いりごま 味噌 醤油 豆板醤 ごま油 もやし 玉ねぎ ママ ほうれん草 長ねぎ 室わかめ/ホウライツナ(加工品) 小麦粉 鶏卵 牛乳	もち米 甘納豆 黒いりごま/鶏肉 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 醤油/鶏肉 醤油 生姜 にんにく 鶏卵 片栗粉/すだちゼリー(加工品)	白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ せり りんご 生姜 にんにく グリルベス 小麦粉 加糖粉 加糖粉 クスターソース ケチャップ 醤油/大根 きゅうり 人参 醤油		
16	17	18	19	20
たぬきうどん(えび入り) チーズポテト バナナ	五目ごはん 味噌汁 高野豆腐の天ぷら	3時間授業 給食なし	3時間授業 給食なし	春分の日
ソフト麺 あさり 桜えび かたくち いわし 人参 春菊 ごぼう 切り 干し大根 ひじき 小麦粉 鶏卵 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たも ぎ茸 椎茸 醤油 一味/じゃがいも バター チーズ 牛乳 だし粉	胚芽精米 大麦 鶏肉 油揚げ しらす 人参 ごぼう 筍 ひじき 椎茸 グリルベス 醤油/厚揚げ 小 松菜 味噌/高野豆腐 醤油 小麦粉 鶏卵			
23	24	25		
3時間授業 給食なし	3時間授業 給食なし	修了式		

令和8年度の

新2・3年生の給食は4月9日(木)から始まります。

春休み中に給食セットの確認をしましょう！



マスク



エプロン



ランチョンマット

