

給食だより

令和8年(2026年)2月27日

札幌市立澄川中学校

3学期もあとわずかになりました。1年間を振り返り、食生活を見直すきっかけにいただければと思います。

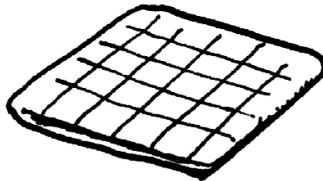
1年間の反省をしましょう

給食をおいしく食べることができましたか？1年間を振り返って「はい・いいえ」をつけてみましょう。

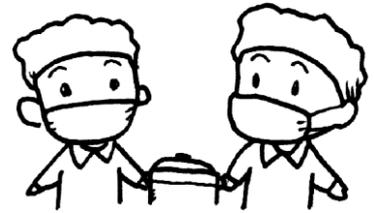
- ① 食事の前には、きれいに手を洗った。
「はい」・「いいえ」



- ② きれいなハンカチを毎日持っていた。
「はい」・「いいえ」



- ③ 食事の準備に協力できた。
「はい」・「いいえ」



- ④ 好き嫌いせず何でも食べた。
「はい」・「いいえ」



- ⑤ よくかんで食べた。
「はい」・「いいえ」



- ⑥ よい姿勢で食べた。
「はい」・「いいえ」



- ⑦ 感謝の気持ちをこめて、あいさつした。
「はい」・「いいえ」



- ⑧ 後片付けがきちんとできた。
「はい」・「いいえ」



- ⑨ 食器をていねいにつめた。
「はい」・「いいえ」



「はい」は、何個ありましたか？7個以上だと素晴らしいです！
「いいえ」のところは、「はい」になるように頑張りましょう！



▲献立は主な食材を載せています。(記載していないものもあります。)／が献立の区切りです。
 ▲献立には、200mLの牛乳が付きます。
 ▲天候などの都合により、食材(特に果物など)が変更になる場合があります。
 ▲揚げ油・料理用の植物油は、なたね油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
 ▲あさり、桜えび素干し、片口いわし煮干し、わかめ、青のりなどの海産物は、小さいエビやカニなどのコンタミネーションの可能性がありますが。

3月の予定献立

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ご飯 さつまいも 豚肉の バーベキューソース ひじきと大豆の煮物	黒コッペパン ポテグラタン 厚揚げサラダ 清見オレンジ	和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ	たぬきうどん (えび入り) チーズポテト いよかん	ビビンバ 南瓜コロッケ パイン缶詰
3年 給食なし			給食アンケートメニュー	
白飯/鶏肉,さつまいも,豆腐,板こんにやく,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,しょうが/豚肉,小麦粉,油,しょうが,にんにく,玉ねぎ,かたくり粉/ひじき,にんじん,大豆,水煮,さつまいも揚げ/	黒コッペパン/ベーコン,玉ねぎ,じゃがいも,にんじん,小麦粉,チーズ,スキムミルク,牛乳,豆乳,パン粉,バター,パセリ/厚揚げ,しょうが,かたくり粉,小麦粉,油,キャベツ,きゅうり,にんじん,ごま油,ごま/清見オレンジ/	白飯,鶏肉,焼き豆腐,切り干し大根,干しいたけ,ごま,しょうが,ごぼう,にんじん,油揚げ,ひじき/こまつな,たまご,たけ,玉ねぎ/ほっけ,小麦粉,かたくり粉,油/	ソフトめん,あさり,さくらえび素干し,かたくちいわし煮干し,にんじん,しゆんぎく,ごぼう,切り干し大根,ひじき,小麦粉,卵,油,鶏肉,つと,こまつな,長ねぎ,たまご,たけ,干しいたけ/じゃがいも,バター,チーズ,牛乳,スキムミルク/いよかん/	米,おおむぎ,豚肉,焼き豆腐,メンマ,にんじん,ほうれんそう,もやし,ごま,長ねぎ,しょうが,にんにく,ごま油/かぼちゃ,パン粉,乾燥マッシュポテト,玉ねぎ,脱脂粉乳,米粉,小麦粉,油/パイン缶詰/
9日	10日	11日	12日	13日
カレーライス たたききゅうり	揚げパン ワンタンスープ塩 小松菜サラダ アイスクリーム	赤飯 レバー入りメンチカツ 磯和え すだちゼリー	卒業証書授与式 総練習	卒業証書授与式
給食アンケートメニュー				
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/きゅうり,ごま油,ごま/	コッペパン,油/ワンタン皮,豚肉,ほうれんそう,もやし,メンマ,長ねぎ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん/ハム,緑豆はるさめ,ひじき,こまつな,ごま油/牛乳,乳製品/	アルファ化米,甘納豆あずき,ごま/牛肉,玉ねぎ,豚レバー,豚脂,牛脂,豚肉,でん粉,パン粉,小麦粉,油/こまつな,もやし,のり/すだち果汁,ゲル化剤/		
16日	17日	18日	19日	20日
肉炒め丼 味噌汁 黄桃缶	レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ りんご			春分の日
				
白飯,豚肉,メンマ,にんじん,もやし,ほうれんそう,玉ねぎ,りんご,しょうが,にんにく,かたくり粉,ごま油,ごま/はくさい,油揚げ/黄桃缶詰/	レーズンパン/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/じゃがいも,豚肉,玉ねぎ,生乳,小麦粉,パン粉,油/りんご/			



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

小学校から食べてきた給食も、いよいよ卒業ですね。9年間の給食はいかがでしたか？好き嫌いは減りましたか？給食時間も実は勉強の時間だということを知っていましたか？「こんな給食があったな～」「今日のご飯、何食べようかな～！あ！給食を参考にしよう！」「そういえば、給食力レンダーであさりの話、よくでていたな～」など、みなさんが大人になったとき、給食のことをたまーにでも思い出してくれると嬉しいです。みなさんのさらなる飛躍と、今後のご活躍をお祈りします！