

# 3月 給食だより



家庭数配付

令和8年2月27日  
札幌市立手稲中学校  
札幌市立稲積中学校

寒さの中にも少しずつ春の気配を感じる季節となりました。3月は年度の締めくくりの月です。進学・進級に向けて忙しくなる時期ですが、新年度を気持ちよく迎えるためにも、あらためて健康に留意して過ごしましょう。

## 食育ピクトグラム ご存じですか？



食育の取組を、誰にでもわかりやすく伝えるために、イラストや図記号で示したものです。食育の視点で、SDGsの目標のためにできることから始めましょう！  
※SDGsとは、未来に向けて全ての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p>	<p>5 よくかんで食べよう</p>	<p>6 手を洗おう</p>
<p>7 災害にぞなえよう</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>9 産地を応援しよう</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p>	<p>12 食育を推進しよう</p>

## エンジョイ★クッキング



### 切り干し大根の煮つけ

<材料 4人分 >

切り干し大根	50g	サラダ油	小さじ2
小揚げ	2枚	しょうゆ	大さじ2
つきこんにゃく	150g(1袋)	砂糖・酒・みりん	各大さじ1
さつま揚げ	20g	昆布だし	カップ1
にんじん	50g(小1/2本)		

<作り方>

- ① 切り干し大根を水で戻し、小揚げ・さつま揚げは短冊切り、にんじんは太めの千切りする。
- ② 昆布でだしをとる。
- ③ 油を熱し、にんじん、つきこんにゃく、切り干し大根を炒め、だし汁で煮る。
- ④ ある程度軟らかくなったら、小揚げ、さつま揚げ、調味料を入れ、味を含ませたらできあがり！

### たらざんぎ

<材料 4人分>

たら	半身(300g)
しょうが	10g
にんにく	5g
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
卵	1/2個
でんぷん	大さじ3
白いりごま	大さじ1
揚げ油	適量

<作り方>

- ① しょうが、にんにくをすりおろす。
- ② たらを1口大に切り、①としょうゆ、酒で下味をつける。
- ③ ②に卵、でんぷん、白ごまを混ぜ込み、油で揚げたらできあがり！

# 3月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
<b>リクエスト給食</b> <b>白飯 部門 1位</b> <b>チキンみぞカツ丼</b> 白玉汁 いよかん	<b>3年生×、3-90</b> しょうゆラーメン おさつフリッター はまさき <small>(清見×マンゴー×マーマレードの交配種)</small>	<b>3年生×、3-90</b> <b>ひなまつりメニュー</b> ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え <small>(小松菜・キャベツ・ちくわ)</small>	肉炒め丼 みそ汁 (白菜・油揚げ) 黄桃缶	フィッシュチーズバーガー (横割パンズ+白身魚フライ +スライスチーズ) コーンクリームスープ パイン缶
白飯 鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 豆みそ ごま / 白玉もち 鶏肉 つと 凍り豆腐 人参 大根 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 椎茸 昆布 / いよかん	ソフトラーメン 豚肉 メンマ つと もやし / 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 茼蒿わかめ 鶏から 昆布 煮干し / さつまいも 卵 小麦粉 ごま / はまさき (柑橘類)	胚芽米 大麦 つと 油揚げ 人参 椎茸 かんぴょう ひじき ごま 焼きのり / レバー入りメンチカツ / ちくわ キャベツ からし	白飯 豚肉 メンマ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご (ペースト) 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま / 白菜 油揚げ みそ 昆布 むろあじ / 黄桃缶	横割パンズ 真だち切り身 小麦粉 卵 パン粉 / スライスチーズ / コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏からスープ / パイン缶
9日	10日	11日	12日	13日
カレーライス 野菜のしょう油漬け	ボンゴレパスタ スパイシーポテト アイスcream	<b>お祝いメニュー</b> <b>祝!</b> 赤飯 チキンカツ おひたし (小松菜・もやし) すだちゼリー	卒業式総練習 	卒業式 卒業おめでとう ございます
ご飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 / 大根 きゅうり 人参	ソフトパスタ あさり 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ カレー粉 トマト缶 みそ / フレンチポテト パセリ / アイスcream	アルファ化米 甘納豆 ごま / 鶏肉 卵 パン粉 / 小松菜 もやし かつお節 すだちゼリー		
16日	17日	18日	19日	20日
ご飯 厚揚げのカレーソース(レバー) ししゃものから揚げ(2本) 清見オレンジ	たぬきうどん(えび入) チーズフォンデュクロック はっさく	五目ごはん みそ汁 (小松菜・厚揚げ) 高野豆腐の天ぷら	和風そぼろ丼 みそ汁 (小松菜・たもぎ・玉ねぎ) ほっけのカレー揚げ	春分の日 
ご飯 / 厚揚げ 豚肉 豚レバーチップ 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく カレールウ 小麦粉 カレー粉 / カラフト ししゃも 小麦粉 片栗粉 / 清見オレンジ	ソフトめん 卵 あさり えび 人参 ごぼう かたくちいわし 春菊 切干大根 ひじき 小麦粉 鶏肉 つと 小松菜 たもぎ茸 椎茸 / チーズフォンデュクロック / はっさく	胚芽米 大麦 昆布 鶏肉 油揚げ 白滝 人参 / ごぼう たけのこ ひじき 椎茸 グリンピース / 厚揚げ 小松菜 みそ 昆布 / 高野豆腐 小麦粉 卵	ご飯 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 椎茸 人参 ひじき ごま 生姜 ごぼう みそ / 小松菜 たもぎ茸 玉ねぎ みそ 昆布 むろあじ / ほっけ カレー粉 小麦粉 片栗粉	
23日	24日	24日	<b>骨を強くできるのは20歳まで!</b>	
ご飯 さつま汁(鹿児島) 豚肉のバーベキューソース ひじきと大豆の煮物	みそラーメン アメリカンドッグ いよかん	<b>修了式</b> 	①カルシウムが豊富な食べ物 ②ビタミンD・Kが豊富な野菜 ③日光を浴びてビタミンDを合成 ④音が出る運動 できることから初めて 骨を強くしよう!	
白飯 / 鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 生姜 昆布 むろあじ 宗田鯉 / 豚肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ / ひじき 人参 大豆 さつま揚げ	ソフトラーメン 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし メンマ ほうれん草 茼蒿わかめ 長ねぎ ごま / ポークウィンナー 卵 小麦粉 牛乳 / いよかん		大豆 大豆製品 牛乳 乳製品	
<p>○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> <p>○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。</p> <p>○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。</p> <p>◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。</p> <p>◆年度途中でもよろしいので、ご家庭などでアレルギーの症状が出た際には、学校へご相談ください。</p>				

5日以上連続で学校をお休みする場合、給食停止も可能ですので、ご相談ください。