

給食だより 3月

2026年2月27日（金）南が丘中学校・常盤中学校

今年度も残りわずかとなりました。進学や進級の準備に忙しくなる時期ですが、意識して落ち着いた生活を送りましょう。

季節は変わり目となり、三寒四温というように、寒い日と暖かい日を繰り返して、春を迎えます。体調管理には、十分気をつけましょう。

免疫力をアップしよう！

ウイルスから身を守るためには、手洗い、うがいや人混みを避けることはもちろんですが、自分自身の免疫力を高めて、菌やウイルスに負けない体作りが大切です。

基本は、①バランスのとれた食事 ②規則正しい生活（睡眠・運動・休養）ですが、食事では、どんなことに気をつけると良いでしょうか？



バランスは 大丈夫？

野菜不足になってはいませんか？肉や魚、卵などのたんぱく質や、野菜をしっかりとりましょう！時間短縮で栄養バランス良く食べるには、豚汁などの汁ものがおすすめです！

体の中からあたためましょう！給食の1食で、約100g以上の野菜を食べられます。



腸内環境を 整えよう！

腸内の環境を良くすることで、免疫力が上がるということが知られています。

腸内細菌が必要とするものは、食物繊維です。ヨーグルトなどの乳酸菌や野菜や果物。いも類をたくさん食べて、良い菌を増やしましょう！給食では、北海道産のじゃが芋をたっぷり提供しています。



水分を とろう！

暖房によって部屋が乾燥します。口の中や、皮膚の水分が失われやすいのもこの季節の特徴です。汁もの、水、牛乳、お茶等で、夏と同様水分を十分補給しましょう！

給食には、毎日牛乳（200ml）がでます。

予定献立

✿ 牛乳は毎日200mlつきます。（/は献立の区切りです）メニューの下の欄に、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況により、変更になるとときがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。

月	火	水	木	金
2日 792Kcal	3日 762Kcal	4日 740Kcal	5日 748Kcal	6日 915Kcal
ごはん さつまい 白身魚フライ いよかん	たぬきうどん チーズポテト パイン缶	ちらし寿司 レバー入りメンチカツ からし和え	ごはん 和風そぼろ 味噌汁 ほっけカレー揚げ はまさき（柑橘類）	黒コッペパン チキングラタン カレーコロッケ フルーツゼリー
精白米／豚肉 さつま 芋 豆腐 こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょう が／白身魚フライ 菜 種油／いよかん	ソフトめん あさり 桜 えび かたくちいわし 煮干し にんじん 春 菊 ごぼう 切り干し 大根 ひじき 鶏肉 つと 小松菜 長ねぎ たもぎ茸 干し椎茸／ じゃが芋 チーズ 牛 乳／パイン缶	胚芽精米 大麦 つと 油揚げ にんじん 干 し椎茸 かんぴょう ひじき 白ごま 手巻 き海苔／レバー入りメ ンチカツ 菜種油／焼 きちくわ 小松菜 キャベツ	精白米 豚肉 焼き豆 腐 切り干し大根 干 し椎茸 白ごま しょう が ごぼう にんじん ひじき 油揚げ／小松 菜 たもぎ茸 たまね ぎ／ほっけ 菜種油 ／はまさき（柑橘類）	鶏肉 たまねぎ マカ ロニ マッシュルーム にんじん／カレーコロ ック 菜種油／みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 りんごジュース

9日 732Kcal	10日 835Kcal	11日 716Kcal	12日	13日
ごはん 肉炒め丼 味噌汁 りんご	ソフトパスタ ボンゴレ スパイシーポテト アイスクリーム	☆卒業お祝い献立☆ 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー	卒業式準備	卒業式
精白米 豚肉 メンマ にんじん もやし ほう れん草 たまねぎ りんご しょうが にん にく 白ごま/キャベ ツ 油揚げ/りんご	ソフトパスタ あさり 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュル ーム セロリー しょう が にんにく パセリ /フレンチポテト パ セリ 菜種油/アイス クリーム	胚芽精米 もち米 甘 納豆 黒いりごま/豚 肉 豆腐 こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 菜種油/すだちゼリ ー		
16日 887Kcal	17日 796Kcal	18日 740Kcal	19日 801Kcal	20日
ごはん 厚揚げのカレーソース ししゃもの唐揚げ いよかん	味噌ラーメン アメリカンドッグ パイン缶	とりめし 味噌汁 十勝大豆コロッケ	ごはん ピリカラチキン丼 味噌汁 磯和え	春分の日
精白米/厚揚げ 豚 ひき肉 豚レバーチッ プ にんじん たまね ぎ さやいんげん しょうが にんにく/カ ラフト子持ちししゃも 菜種油/いよかん	ソフトラーメン 豚ひ き肉 たまねぎ にん じん しょうが にんに く 白すりごま 白いり ごま 豚肉 もやし た まねぎ メンマ にんじ ん ほうれん草 長ね ぎ 茎わかめ/ポーク ウインナー 卵 牛乳 菜種油/パイン缶	胚芽精米 大麦 鶏 肉 鶏がらスープ しょうが たまねぎ/ じゃが芋 たまねぎ 塩わかめ/十勝大豆 コロッケ 菜種油	精白米 鶏肉 しょう が 菜種油 厚揚げ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン/ だいこん 油揚げ/小 松菜 もやし もみ海 苔	
23日 742Kcal	24日 690Kcal	25日	☆卒業お祝い献立☆ 3月11(水)は、3年生の卒業 をお祝いする特別献立です。 日本では昔から、赤い色には邪 気を追い払う力があると言われて おり、ハレの日に、赤飯を食べま す。 給食室の大きな釜で赤飯をつくり ます。 	
ごはん カレーライス 野菜の醤油漬け	五目うどん バターポテト りんご	修了式 		
精白米 豚肉 じゃが 芋 たまねぎ にんじ ん セロリー りんご しょうが にんにく グリーンピース/だいこ ん にんじん きゅうり	ソフトめん 鶏肉 油 揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ茸/じゃが芋 バター 牛乳/りんご			