



給食だより

令和8年(2026年)2月27日
札幌市立屯田中央中学校

新しい生活に向けて！生活習慣チェック



毎日、朝食を食べていますか？



朝食を食べて、
脳と体を元気に
しましょう！

主食・主菜・副菜がそろった食事を食べていますか？



ほかにも牛乳・
乳製品や果物
も意識してと
るとよりよい
です。

早寝早起きができていますか？



休みの日も
早寝早起き！

スマートフォンや
ゲームはほどほど
に…



よくかんで食べていますか？



よくかむことは、
肥満を予防したり、
むし歯を予防したりと、
よいことばかりです。

よく体を動かしていますか？



運動をすると骨
や筋肉が鍛えら
れるほか、病気の
予防やストレス
解消などに効果
的です。

お菓子やジュースをとり過ぎないように気を付けていますか？



とり過ぎると、肥
満になったり、将
来病気になった
りする可能性が
高まります。

＼家族でお祝いの食事を囲むハシの日／

生まれてから大人になるまでの通過儀礼

誕生～生後7日目
誕生・お七夜



出産直後にご飯を炊いて
茶碗に高盛りにし、産神様
に供えて感謝します。

生後30日前後
お宮参り

土地の守り神である産土神
に赤ちゃんの誕生を報告し、
長寿と健康を祈ります。

生後100日頃
お食い初め



一生食べることに困らない
ようにと願い、祝い膳を食べ
る真似をさせる儀式です。

満1歳の誕生日
初誕生

一生食べ物に困らないよう
に、また力強く育つようにと願
い、1升餅を背負わせたり、踏
ませたりする地域もあります。



女の子は3月3日
男の子は5月5日
初節句

生まれて初めて迎
える節句のお祝いです。

給食では3月5日
に鮭ちらしを食べ
てお祝いします。



寿

3歳・5歳・7歳の11月15日
七五三

3歳の男女・5歳の男の子・7歳
の女の子の健やかな成長を願い、
晴れ着姿で神社にお参りします。

入学・進級・卒業

入学を祝い、健やかに成長し
たことに感謝します。卒業の節
目には新たな旅立ちをお祝い
し、さらなる飛躍を願います。



給食では3月11日
に赤飯を食べて卒業
をお祝いします。

20歳
成人式

20歳になり、社会的に大
人として認められたことをお
祝いする行事です。



3月の予定献立

月	火	水	木	金
2 レーズンパン イタリアンスープ カレーコロッケ 手作りフルーツゼリー	3 3年生なし ごはん 厚揚げカレーソース ししゃものから揚げ はまさき	4 3年生なし パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト	5 ひなまつり献立 ちらし寿司 レバー入メンチカツ からし和え (小松菜・キャベツ)	6 ピリカラチキン丼 味噌汁 (じゃがいも・にら) いちご
レーズンパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コーン・マカロニ/カレーコロッケ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・りんごジュース・粉寒天	ごはん/厚揚げ・豚肉・豚レバーチップ・人参・玉ねぎ・さやいんげん・しょうが・にんにく/カラフトししゃも/はまさき	ソフトパスタ・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・しょうが・にんにく/トマト缶/じゃがいも/ヨーグルト	胚芽精米・大麦・つと・油揚げ・人参・干しいたけ・かんぴょう・ひじき・ごま・あまのり/レバー入りメンチカツ/焼きちくわ・小松菜・キャベツ	ごはん・鶏肉・しょうが・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく/じゃがいも・にら/いちご
9 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	10 カレーライス 大根サラダ	11 赤飯  しょうゆけんちん汁 ザンギ すだちゼリー	12 給食なし 	13 卒業式 
黒コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・粉チーズ/厚揚げ・しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/清見オレンジ	ごはん・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく/グリーンピース/大根・まぐろ水煮(ツナ)・きゅうり・人参・ごま	精白米・もち米・甘納豆・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・しょうが・にんにく・卵/すだちゼリー		
16 チーズフィッシュバーガー (横割りパンズ+白身魚のフライ+スライスチーズ+中濃ソース) コーンクリームスープ パイン缶	17 和風そぼろごはん 味噌汁 (小松菜・たまごたけ・玉ねぎ) ほっけカレー揚げ	18 たぬきうどん チーズポテト はっさく	19 五目ごはん 白花豆コロッケ ごま和え (小松菜・もやし)	20 春分の日 
横割りパンズ・たら・卵・スライスチーズ/コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/パイン缶	ごはん・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/小松菜・たまごたけ・玉ねぎ/ほっけ	ソフトめん・あさり・さくらえび・かたくちいわし・人参・春菊・切干大根・ひじき・卵・鶏肉・つと・小松菜・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/はっさく	胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/白花豆コロッケ/小松菜・もやし・ごま	
23 ホットドッグ (背割りコッペ+フランフルト) あさりのチャウダー 手作りグレープゼリー	24 肉炒め丼 味噌汁 (白菜・油揚げ) 黄桃缶	25 修了式 	お昼ごはんを用意する時のポイント! ①主食・主菜・副菜で栄養バランスを意識! 揚げ物が多かったり、野菜が少なかったりしないように組み合わせます。主食3:主菜1:副菜2を意識することで、量も内容もバランスよくなります。 ②栄養成分表示をチェック! コンビニやスーパーなどを利用する時は、エネルギーや脂質量、食塩相当量などを確認して、とりすぎたり不足したりしないように注意します。	
コッペパン・ボークウインナー/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ぶどうジュース・粉寒天	ごはん・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/白菜・油揚げ/黄桃缶		お昼ごはんを用意する時のポイント! ①主食・主菜・副菜で栄養バランスを意識! 揚げ物が多かったり、野菜が少なかったりしないように組み合わせます。主食3:主菜1:副菜2を意識することで、量も内容もバランスよくなります。 ②栄養成分表示をチェック! コンビニやスーパーなどを利用する時は、エネルギーや脂質量、食塩相当量などを確認して、とりすぎたり不足したりしないように注意します。	

*牛乳 200ml が毎日つきます。

*献立は諸事情により変更することもあります。果物は、八百屋さんと入荷状況を相談してから確定します。

*わかめやしらす干し、あさりなどには、えび・かきが混入していることもあります。

*調味料などは重複するため省略しています。

*冷凍食品等の詳細な成分表が必要な方は学校までお問い合わせください。

*3日のししゃもは「子持ちカラフトししゃも(カペリン)」を使用します。

**3年生の給食は
11日までです。**

