

給食だより

2026年2月27日 市立豊明高等支援学校 札幌市立屯田北中学校

今年度もあと1か月になりました。皆さんにとってどのような1年でしたか？進級・卒業の前に1年間の振り返って、新しい生活への準備をしましょう。

1年間の食生活を振り返ってみよう！

★当てはまる□にチェックをいれてみましょう！

1、毎日朝食を食べた。 □はい □いいえ 朝食を食べて、頭・体・お腹のスイッチを入れましょう。食べる習慣がない人は、おにぎりやパンなど手軽なものから習慣付けましょう。 	4、減塩を意識できた。 □はい □いいえ 麺の汁は残していますか？食塩のとり過ぎは、生活習慣病の原因となるので要注意です。 ◆目標値 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 
2、主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけた。 □はい □いいえ 3つをそろえると、食事のバランスを整えることができます。 ◆主食：ごはん、パン、麺類など ◆主菜：肉、魚、卵、大豆製品がメインの料理 ◆副菜：野菜、きのこ類、海藻類がメインの料理	5、適切なタイミング・方法で手洗いができた。 □はい □いいえ 給食前に石けんを使って手洗いができましたか？ハンカチも毎日清潔なものを持ち歩きましょう。  ★石けんとハンカチ使用で、 菌の数は1/100に！
3、間食は時間と量を決めて食べた。 □はい □いいえ 3度の食事が基本です。スナック菓子や甘いお菓子の食べ過ぎは、肥満につながります。清涼飲料水も砂糖が多く含まれているため、注意が必要です。 	6、協力して給食準備ができた。 □はい □いいえ 目標の時間までにいただきますをすることができましたか？素早く準備を終えるためには、全員の協力が大切です。 



コンビニ食や外食での食事、栄養バランスOK！？

手軽に利用できるコンビニや外食ですが、好きなものばかりを選ぶのではなく、栄養バランスを考えることが大切です。おにぎりとカップラーメン、菓子パンとから揚げなどを組み合わせている人、これでは主食と主菜ばかりで栄養が偏ってしまいます。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。また、商品によっては、保存料や着色料などの添加物が多く含まれているものもあるので、表示を見る習慣をつけましょう！
外食では、定食を選ぶことで、栄養バランスが整いやすくなります。

<購入例>

①主食(おにぎり)+主菜(ザンギなど
ホットスナック)+副菜(サラダ)



②主食(サンドイッチ)、主菜(具だくさんの
カップスープ)、副菜(野菜スティック)



3月 よていこんだて

月		火		水		木		金	
2	791kcal	3	794kcal	4	801kcal	5	808kcal	6	744kcal
ピリカラチキン丼		黒コッペパン		ご飯		しょうゆラーメン		赤飯	
味噌汁		ポテトグラタン		すき焼き		アメリカンドッグ		けんちん汁	
キウイフルーツ		厚揚げサラダ		ししゃものから揚げ		洋なし缶		ザンギ	
		はっさく		おかかふりかけ				すだちゼリー	
白飯・鶏もも肉・しょうが・小麦粉・片栗粉・なたね油・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・サラダ油・オイスターソース・トウバンジャン・にんにく/じゃがいも・にら・味噌/キウイフルーツ		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・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・パセリ/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・なたね油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま/はっさく		白飯/豚肩肉・サラダ油・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごだけ・焼きふ・春菊・干しいたけ/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・なたね油/しらす干し・糸かつお・切りのり・白ごま		ソフトラーメン・豚肩肉・メンマ・しょうが・にんにく・サラダ油・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し/ボークウインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・全卵・牛乳・なたね油/洋なし缶		うるち米・もち米・食紅・甘納豆・黒ごま/鶏もも肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油/鶏もも肉・しょうが・にんにく・全卵・片栗粉・なたね油/すだちゼリー	
9	734kcal	10	810kcal	11	774kcal	12		13	
肉炒め丼		角食		カレーライス		卒業式総練習 給食なし 		卒業式 	
味噌汁		コーンクリームスープ		ほうれん草とベーコンのサラダ					
パイン缶		白身魚フライ							
		チョコクリーム							
白飯・豚肩肉・メンマ・にんじん・サラダ油・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・しょうが・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・白ごま/白菜・油揚げ・味噌/パイン缶		角食/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・鶏がらスープ/真だら切り身・小麦粉・全卵・パン粉・なたね油/豆乳・チョコレート・ビュアココア・コーンスターチ		白飯・豚肩肉・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・サラダ油・小麦粉・カレー粉・カレールー・ウスターソース・ケチャップ・鶏がらスープ/ベーコン・ほうれん草・もやし・サラダ油・白ごま					
16	777kcal	17	773kcal	18	748kcal	19	800kcal	20	
ご飯		ロールパン		和風そぼろごはん		パスタボンゴレ			
豚汁		イタリアンスープ		味噌汁		フレンチポテト			
さんまのかば焼き		カレーコロッケ		ほっけカレー揚げ		ヨーグルト			
のりとあさりの佃煮		フルーツゼリー							
白飯/豚肩肉・豆腐・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・味噌・唐辛子/さんま・片栗粉・小麦粉・なたね油・しょうが・白ごま/あさり・しょうが・もみのり・ひじき・水あめ		ロールパン/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・アルファベットマカロニ・鶏がらスープ/カレーコロッケ・なたね油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・りんごジュース・粉寒天		白飯・鶏ひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・しょうが・ごぼう・にんじん・味噌・油揚げ・ひじき・唐辛子・サラダ油/小松菜・たまごだけ・玉ねぎ・味噌/ほっけ・カレー粉・小麦粉・片栗粉・なたね油		ソフトパスタ・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・ホールトマト・ウスターソース・中濃ソース・味噌・鶏がらスープ/フレンチポテト・なたね油/ヨーグルト			
23	867kcal	24	881kcal	25		★牛乳（200ml・メグミルク）は、毎日つきます。 ★日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。 ★記載されている果物は、気候や生育状況などにより変更する場合があります。 ★あさり、ししゃも等の海産物全般について・・・小さなかに、えび、貝殻等が混入している場合があります。			
ご飯		ハンバーガー		修了式・離任式 給食なし 					
マーボー豆腐		ベーコンシチュー							
揚げぎょうざ		りんご							
ナムル		スライスチーズ							
白飯/豆腐・豚ひき肉・しょうが・にんにく・サラダ油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・味噌・オイスターソース・ごま油・トウバンジャン・唐辛子・片栗粉/ぎょうざ・なたね油/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・白ごま		横割パンズ・ハンバーグ・片栗粉/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/りんご/スライスチーズ							

6日(金)の給食は、赤飯です。

日本では古くから、「卒業祝い」「誕生日」「結婚式」など、祝い事があると「赤飯」を炊いて、ごちそうする習慣があります。昔から赤いものには邪気を払うと言われてきたそうです。本来赤飯には「小豆」を使いますが、北海道では「甘納豆」を使って甘くするのが特徴です。赤飯の赤色は、本来小豆を茹でた時の茹で汁の色ですが、甘納豆を使う場合は煮汁で着色できないため、食紅を使って赤色をつけます。

