

給食だより



札幌市立稲陵中学校 令和6年2月26日発行

今年度も残すところ1か月となりました。充実した毎日過ごすためには、心も体も健康であることが大切です。そのためには、「十分な睡眠」「適度な運動」そして「栄養バランスのよい食事」が必要です。1年間を振り返り、新年度も健康で元気な毎日が送れるように頑張りましょう。

1年間を振り返りましょう！

1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ることができるようにチェックシートを作りました。当てはまるところに○を付けてみましょう。4月から「できた」の数が増やせるように頑張りましょう！

1. 給食は残さず
食べることができた



<できた・できなかった>

2. 食事をするときに、
準備や片付けができた



<できた・できなかった>

3. 毎日朝ごはんを食べた



<できた・できなかった>

4. よく噛んで食べた



<できた・できなかった>

5. おやつは時間や量、
栄養のことを考えて食べた



<できた・できなかった>

6. 好き嫌いをせずに、
いろいろなものを食べた



<できた・できなかった>

7. カルシウム(牛乳・小魚
など)を意識して食べた



<できた・できなかった>

8. 食事のあいさつができた



<できた・できなかった>

祝 3年生のみなさん卒業おめでとうございます

3月10日(月)は、卒業お祝い献立です

3年生のみなさんの卒業をお祝いして、**赤飯(甘納豆)**が給食に出ます。赤飯は、お祝いの日は無病息災や健やかな成長、将来の幸せを願う気持ちが込められた料理です。

また、果物の**すだち**と3年生の**巣立ち**をかけたお祝いゼリーである「**すだちゼリー**」も一緒に出ます。学校全体で3年生のこれからの幸せを願い、卒業をお祝いしましょう。



3月12日(水)は、
3年生最後の学校給食の
日、みんなが大好きな
焼豚チャーハンです!!

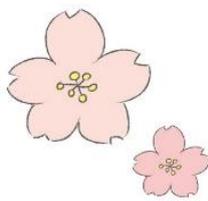


3月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>★牛乳は毎日つきます。</p> <p>★ししゃもは「カラフトししゃも（メス）」を使用しています。</p> <p>★くだものは変更になることがあります。</p> <p>★冷凍あさり、ししゃも、塩わかめ、昆布、しらすなどの海産物全般には、小さなえびやかニ、貝殻などが混入している可能性があります。</p> <p>★主な食材を載せています。揚げ油、調味料は省略しています。</p>				



<p>3 3年生給食なし 鮭ちらし すまし汁(豆腐・わかめ) チキンナゲット</p>	<p>4 3年生給食なし 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 清見オレンジ</p>	<p>5 3年生給食なし 背割りコッパ コーンシチュー 焼きフランク もやしのごまサラダ</p>	<p>6 カレーライス(鶏) コールスローサラダ</p>	<p>7 味噌ラーメン きなこポテト バナナ</p>
◆胚芽米、大麦、昆布、鮭、干し椎茸、かんぴょう、人参、ほうれん草、白ごま◆豆腐、わかめ、干し椎茸、長ネギ、宗田、むろあじ、昆布◆チキンナゲット	◆白飯、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、厚揚げ、片栗粉、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、ごま油、白ごま◆キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布◆清見オレンジ	◆ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、スキムミルク、シュレッドチーズ、牛乳、豆乳、白ワイン◆ポークウィンナー、ケチャップ、赤ワイン、からし◆ほうれん草、もやし、人参、赤みそ、豆板醤、白すりごま	◆白飯、鶏肉、カレー粉、白ワイン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、赤ワイン、シナモン、オールスパイス◆キャベツ、人参、ホールコーン、からし	◆ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、白すりごま、白ごま、赤みそ、白みそ、豆板醤、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ネギ、塩わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布◆フレンチポテト(冷凍)、きな粉◆バナナ
<p>10 卒業お祝い献立 赤飯(甘納豆) けんちん汁(醤油味) ザンギ すだちゼリー</p>	<p>11 ご飯 麻婆豆腐 揚げえびシュウマイ 切り干し大根のナムル</p>	<p>12 3年生ラスト給食 焼豚チャーハン カレーコロケ フルーツミックス (汁なし)</p>	<p>卒業式総練習</p> 	<p>卒業証書授与式</p> 
◆アルファ化米(もち米)、甘納豆、黒ごま◆鶏肉、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ネギ、むろあじ、昆布、宗田◆鶏肉、生姜、にんにく、全卵、片栗粉◆すだちゼリー	◆豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ネギ、干し椎茸、赤みそ、オイスターソース、ごま油、豆板醤、唐辛子一味、片栗粉◆えびシュウマイ◆切り干し大根、ほうれん草、人参、ハム、白ごま、ごま油、豆板醤	◆胚芽米、大麦、豚肉、長ネギ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干し椎茸、グリーンピース、ごま油◆ポテトコロケ(カレー味)◆みかん缶、パイ缶、黄桃缶、なし缶、なつみかん缶		
<p>17 わかめごはん 豚汁 ししゃもの天ぷら</p>	<p>18 ご飯 肉じゃが ぶりスパイス揚げ 磯和え (ほうれん草・もやし)</p>	<p>19 ロールパン チキングラタン 小松菜とコーンの サラダ パイン缶詰</p>	<p>春分の日</p> 	<p>21 きつねうどん スパイシーポテト 黄桃缶</p>
◆胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま◆豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ネギ、生姜、白みそ、赤みそ、唐辛子一味、むろあじ、宗田、昆布◆カラフトシヤモ、小麦粉、全卵	◆豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、白滝、人参、切り干し大根、さやいんげん、たもぎたけ、干し椎茸、生姜、赤みそ、昆布◆ぶり切り身、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、カレー粉、チリパウダー◆ほうれん草、もやし、切りのり	◆鶏肉、白ワイン、玉ねぎ、マカロニ、マッシュルーム、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、シュレッドチーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ◆ハム、小松菜、ホールコーン、白ごま◆パイン缶詰		◆ソフトめん、油揚げ、鶏肉、つと、干し椎茸、長ネギ、たもぎたけ、小松菜、唐辛子一味、むろあじ、宗田、昆布◆フレンチポテト(冷凍)、パセリ、カレー粉、チリパウダー、ナツメグ◆黄桃缶

<p>24 ゆであげミートソース あさりのサラダ ヨーグルト</p>
◆スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、中濃ソース、ナツメグ、赤ワイン◆あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、からし、ごま油、白ごま◆ヨーグルト

新年度の給食は
4月9日(水)からです。
エプロン、三角巾、ランチマット、
マスクの確認をお願いいたします！
新学期に気持ちの良いスタートを切れるよう、
エプロン等のサイズが合っているか、
持ち物の確認をお願いいたします。



給食にかかわる予定(3月)

3日(月)~5日(水) … 3年生給食なし
(公立高校入試のため)

13日(木)・14日(金) … 全学年給食なし

