

# 給食だより

3月号

令和7年度(2025年度)  
札幌市立稲稜中学校



臨時休校が行われた今年の冬でしたが、日の出、日の入りの時刻も日々変化し、春の気配を感じる季節になりました。いよいよ3月。今年度最後の締めくくりの一か月です。進学・進級の準備に忙しくなる時期ですが、今年度中のやり残しがないように、気を引き締めて過ごすようにしましょう。

## 食べること 生きること! 「食」は「人」を「良く」する・・・

『食』という字を分けると『人』と『良』。食事の仕方一つで人は良くも悪くもなると考えられます。下の2つの食べ方は理想の食べ方とされています。

皆さんは食事の時間、どんな食べ方をしているでしょうか? これからの食事時間、この理想的な食べ方をぜひ実践してみてください。

### 頭で食べる

栄養のバランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜を揃えて時間で食べる。食事と健康の強いつながりもよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量が食べられる。



### 心で食べる

食べ物は自然の恵みで、食卓に上がるまでにいろいろな人の力に支えられていることをいつも感謝している。食は心を豊かにするので興味や関心が高く、マナーを守ってさわやかに食べている。



## 食育ピクトグラム ご存じですか?

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく、表現を単純化した絵文字です。

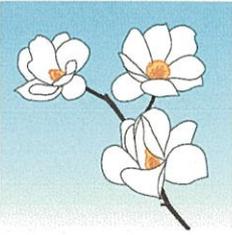
<p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p> <p>家族や仲間と会話を楽しいみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p> <p><b>共食</b></p>	<p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝食を食べて生活リズムを整え健康的な生活習慣につなげましょう。</p> <p><b>朝食欠食の改善</b></p>	<p><b>3</b> バランスよく食べよう</p> <p>減塩や野菜・果物の摂取に努め主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。</p> <p><b>栄養バランスの良い食事</b></p>	<p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p> <p>適正体重の維持や減塩に努めて生活習慣病を予防しましょう。</p> <p><b>生活習慣病の予防</b></p>
<p><b>5</b> よくかんで食べよう</p> <p>口腔機能が十分に発達維持されることが重要ですので、よく噛んでおいしく安全に食べましょう。</p> <p><b>歯や口腔の健康</b></p>	<p><b>6</b> 手を洗おう</p> <p>食品の安全性等についての基礎的知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。</p> <p><b>食の安全</b></p>	<p><b>7</b> 災害にそなえよう</p> <p>いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p> <p><b>災害への備え</b></p>	<p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p> <p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めましょう。</p> <p><b>環境への配慮(調和)</b></p>
<p><b>9</b> 産地を応援しよう</p> <p>地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p> <p><b>地産地消等の推進</b></p>	<p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p> <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p> <p><b>農林漁業体験</b></p>	<p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p> <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p> <p><b>日本の食文化の継承</b></p>	<p><b>12</b> 食育を推進しよう</p> <p>生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p> <p><b>食育の推進</b></p>

何気なく行っていることが食育に結びついていることもあります。興味をもった内容から少しずつでも取り組んでいくことが大切です。



# 3月 予定献立



月	火	水	木	金
2 777kcal <b>●ゆであげスパゲティ ボンゴレソース</b> <b>●ハンバーグ(中濃ソース)</b> <b>●果物(はまさき)</b> ●スパゲティ、オリーブ油、乾燥パセリ、あさり、大豆水煮、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、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、醤油、味噌、鶏がらスープ ●豚肉、鶏肉、玉葱、でん粉、ポークエキス、チキンブイヨン、でん粉、中濃ソース ●はまさき	3 <b>3時間授業</b> (給食なし) 	4 771kcal <b>●和風そばろごはん</b> <b>●じゃがいもの味噌汁</b> <b>●ほっけカレー揚げ</b> ●白飯、鶏肉、焼豆腐、切干大根、干しいたけ、生姜、ごま、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき ●じゃが芋、カットわかめ、長ねぎ、味噌 ●ほっけ、醤油、小麦粉、でん粉、菜種油	5 785kcal <b>●黒コッペパン</b> <b>●ポテトグラタン</b> <b>●厚揚げサラダ</b> <b>●果物(清美オレンジ)</b> ●黒コッペパン ●ベーコン、玉葱、じゃが芋、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリ ●厚揚げ、生姜、醤油、でん粉、小麦粉、菜種油、きやべつ、きゅうり、人参、醤油、ごま油、ごま ●清美オレンジ	6 788kcal <b>●ご飯</b> <b>●さつま汁</b> <b>●豚肉のバーベキューソース</b> <b>●磯和え</b> ●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、味噌 ●豚肉、小麦粉、でん粉、菜種油、生姜、にんにく、玉葱、醤油、ウスターソース ●小松菜、もやし、もみのり、醤油
9 780kcal <b>●味噌ラーメン</b> <b>●アメリカンドッグ</b> <b>●いよかん</b> ●ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、ごま、味噌、醤油、豆板醤、ごま油、もやし、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、荳わかめ ●ポークウインナー、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、菜種油 ●いよかん	10 753kcal <b>●赤飯</b> <b>●チキンカツ</b> <b>●おひたし</b> <b>●すだちゼリー</b> ●アルファ化米、甘納豆、ごま ●鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油 ●小松菜、もやし、糸かつお、醤油 ●すだち果汁、水あめ	11 835kcal <b>●キーマカレー</b> <b>●切り干し大根サラダ</b> <b>●アイスクリーム</b> ●白飯、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、乾燥パセリ、レーズン、小麦粉、ウスターソース、中濃ソース、ホールトマト、ケチャップ、醤油、味噌 ●切干大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、ごま、味噌、醤油、ごま油 ●アイスクリーム	12 <b>卒業証書授与式 総練習</b> 	13 <b>卒業証書授与式</b> 
16 777kcal <b>●ためきうどん(えび入り)</b> <b>●チーズポテト</b> <b>●黄桃缶</b> ●ソフトめん、あさり、さくらえび、かたくちいわし、人参、春菊、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油、鶏肉、かまぼこ、小松菜、長ねぎ、たもぎたけ、干しいたけ、醤油 ●じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク ●黄桃缶	17 758kcal <b>●シーフードピラフ</b> <b>●カレーコロッケ</b> <b>●フルーツミックス</b> ●胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、玉葱、人参、マッシュルーム、乾燥パセリ ●じゃが芋、豚肉、玉葱、醤油、生乳、小麦粉、パン粉、菜種油 ●みかん缶、パイン缶、桃缶、梨缶、夏みかん缶	18 890kcal <b>●ご飯</b> <b>●厚揚げのカレーソース</b> <b>●ししゃもから揚げ</b> <b>●果物(りんご)</b> ●白飯 ●厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、人参、玉葱、さやいんげん、生姜、にんにく、カレーパウダー、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ ●カラフトししゃも、小麦粉、でん粉、菜種油、醤油 ●りんご	19 849kcal <b>●横割バンズパン</b> <b>●コーンクリームスープ</b> <b>●白身魚フライ(中濃ソース)</b> <b>●チーズ ●パイン缶</b> ●横割バンズパン ●とうもろこし、ベーコン、玉葱、人参、乾燥パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ ●たら、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、中濃ソース ●チーズ ●パイン缶	20 <b>春分の日</b> 
23 752kcal <b>●しょうゆラーメン</b> <b>●大学いも</b> <b>●果物(甘夏かん)</b> ●ソフトラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、醤油、かまぼこ、もやし、玉葱、人参、長ねぎ、ほうれん草、荳わかめ、醤油 ●さつまいも、菜種油、水あめ、黒砂糖、醤油、ごま ●甘夏かん	24 747kcal <b>●五目ごはん</b> <b>●厚揚げと小松菜の味噌汁</b> <b>●しみ豆腐の天ぷら</b> (今年度給食終了) ●胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、醤油 ●厚揚げ、小松菜、味噌 ●高野豆腐、醤油、小麦粉、卵、菜種油	★牛乳は毎日つきます。果物は予定です。 ★食材や献立につきましては、気象状況や流通、その他により変更することもありますのでご承知おきください。大きく変更する場合はご連絡いたします。 ★記載している食材のほかに調味料等使用しています。 ★あさり・しらす干し・わかめ・昆布等使用時、小さなえび、かきが混入している場合があります。また、丸ごと食べるししゃもの内臓に小さなえびや石が、きれいに魚卵が残っていたこともありましたのでお伝えしておきます。 ★給食についてご不明な点などありましたら、稲陵中学校 栄養教諭までご連絡ください。		

★今年度の給食も24日(月)で終了となります。ご協力ありがとうございました。  
 新年度は4月9日(木)が給食開始の予定です。春休み期間中も一食一食を大切に、健康的な生活を過ごすよう、心掛けてください。

