

# \* 給食だより \*



令和8年(2026年)2月24日  
札幌市立月寒中学校

春のやわらかい日差しが、一日ごとに暖かさを増してきました。今年度もあとわずかです。残り数回の給食時間を楽しく過ごしましょう。

## 残食量から見える中学生の食卓～給食室からのメッセージ～

給食室では、毎日残食量を調べています。給食は、中学生に必要な栄養量を計算して作っているので、残食量から集団としての栄養の摂取状況を把握することができます。しかし、「個人がどの程度食べているのか」までは読み取ることができません。嫌いなものが入っているから、家庭では食べ慣れていない食材や味だから、骨があるから、皮をむくのが面倒だから…というような理由で、給食を残していませんか？給食を残しても、今すぐに困ることはないかもしれませんが、今一度、考えてみましょう。健康のために栄養バランスのとれた食事ができているか。私たちが生きていくためにいただいている多くの動物や植物の命を大切にできているか。



### 😊 残食量の少ない料理 😊

肉料理：ザンギ、とり天、チキンナゲットなど  
ポテト：フレンチポテト、青のりポテトなど  
コロッケ類：カレーコロッケ、南瓜のコロッケなど  
デザート：アイスクリーム、温州みかんゼリーなど

残食量が多い料理は、不足しがちなミネラル(カルシウムや鉄)やビタミン、食物繊維を豊富に含むものばかりです。味覚を育てたり経験を積んだりするという意味でも、食物アレルギーがなければしっかり食べてほしい料理です。

### 😞 残食量が多い料理 😞

あさり料理：あさりごはん、のりとあさりの佃煮など  
煮物：ひじきの煮物、ひじきと大豆の煮物など  
魚料理：かれいのから揚げ(丸ごと食べられるように骨はやわらかく加工してあります)、ししゃものから揚げなど  
酢を使用した和え物：コールスローサラダ、紅白なますなど  
酸味や苦味のある柑橘類：ジューシーオレンジ、甘夏かんなど  
牛乳

## 卒業・進級お祝い「赤飯」

赤飯の起源は「赤米<sup>あかまい</sup>」を蒸してお供えをしたものだといわれています。赤飯は様々なお祝い事に食べられていますが、昔、赤い色は病や災厄をはらうとされていたため、凶事に赤飯が食べられていたそうです。その後、「凶を返して吉とする」という縁起返しから、お祝い事と赤飯が結びついたといわれています。給食では、3年生の卒業と1～2年生の進級をお祝いして11日に赤飯を炊きます。給食では、精白米ともち米を食紅で色を付けて炊き、小豆の甘納豆を混ぜます。

また、中学校を巣立つ3年生をお祝いして、全校生徒「すだちゼリー」を食べます。



# 3月予定献立

- ・牛乳（200ml）は毎日つきます。
- ・給食で使用する主な食材を載せています。調味料や香辛料は記載していません。（/は献立の区切りです。）
- ・青果物は流通の関係で予告なく変更する場合がございますので御承知おきください。
- ・ししゃも、わかめ、しらす、あさり等の海産物全般には、小さなえび・かきが混入している場合があります。

**人気!** マークは、今年度食べ残しが少なかった献立です。3年生の卒業をお祝いして、2～3月は人気の献立を取り入れています。

月	火	水	木	金
2日	3日 3年生なし	4日 3年生なし	5日	6日
ロールパン イタリアンスープ カレーコロッケ <b>人気!</b> 洋梨缶	ピリカラチキン丼 味噌汁 清見オレンジ	醤油ラーメン おさつフリッター いよかん	シーフードピラフ 揚げぎょうさ <b>人気!</b> ヨーグルト和え	ご飯 けんちん汁（味噌味） 豚肉のバーベキューソース 磯和え
ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、マカロニ/じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、牛乳、小麦粉、パン粉/洋梨缶	精白米、鶏肉、生姜、厚揚げ、小麦粉、片栗粉、人参、筍、玉ねぎ、ピーマン、にんにく/じゃがいも、にら/清見オレンジ	ラーメン、豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、くきわかめ/さつまいも、小麦粉、卵、牛乳、ごま/いよかん	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、玉ねぎ、人参/豚肉、キャベツ、玉ねぎ、葉ねぎ、にら、にんにく、生姜、人参、干し椎茸、大豆たん白、小麦粉/みかん缶、パン缶、黄桃缶、洋梨缶、ヨーグルト	鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ/豚肉、小麦粉、片栗粉、生姜、にんにく、玉ねぎ、片栗粉/小松菜、もやし、のり
9日	10日	11日	12日 総練習	13日
コッパン チキンクリームシチュー あさりのサラダ パン缶	カレーライス <b>人気!</b> 野菜の醤油漬け アイスクリーム <b>人気!</b>	赤飯 五目煮 ザンギ <b>人気!</b> すだちゼリー	卒業 おめでとう!	卒業式
鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、生姜、きゅうり、キャベツ、人参、ごま/パン缶	精白米、豚肉、じゃがいも、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、カレールウ/大根、きゅうり、人参、水あめ/牛乳、乳製品、水あめ	精白米、もち米、甘納豆（小豆）、ごま/豚肉、生姜、大根、人参、厚揚げ、高野豆腐、こんにゃく、ひじき入りさつま揚げ、干し椎茸、さやいんげん/鶏肉、生姜、にんにく、卵、片栗粉/すだち果汁、水あめ、とうもろこしでん粉、さつまいもでん粉		
16日 3年生なし	17日 3年生なし	18日 3年生なし	19日 3年生なし	20日 3年生なし
フィッシュバーガー コーンクリームスープ 黄桃缶	肉炒め丼 味噌汁 清見オレンジ	たぬきうどん（えび入り） チーズポテト パン缶	わかめご飯 さつまい 凍み豆腐の天ぷら	春分の日
横割りパンズ、白身魚フライ（たら、小麦粉、卵、パン粉）、スライスチーズ/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/黄桃缶	精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、ごま/白菜、油揚げ/清見オレンジ	うどん、あさり、さくらえび、かたくちいわし、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、つと、小松菜、長ねぎ、たまごだけ、干し椎茸/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/パン缶	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、ごま/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/高野豆腐、小麦粉、卵	
23日 3年生なし	24日 3年生なし	25日	26日	27日
黒コッパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 洋梨缶	和風そぼろご飯 味噌汁 ほっけカレー揚げ	修了式	1・2年生のご家庭へ 給食用具の確認をお願いします 新学期に向けて、ランチマット、エプロン、三角巾、マスクの準備・確認をお願いします。特に、エプロンは制服の上から身につけて十分なサイズか、ほつれがないかの確認をお願いします。	
ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、人参、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パン粉/厚揚げ、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、人参、ごま/洋梨缶	精白米、鶏ひき肉、焼き豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき/小松菜、たまごだけ、玉ねぎ/ほっけ、小麦粉、片栗粉			